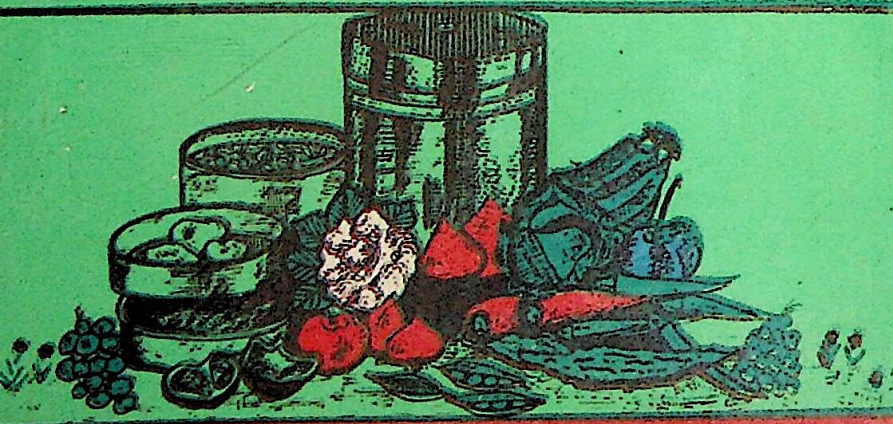
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भोजन के द्वारा चिकित्सा

भाग-दो



डॉ. गोरा माहात्मा चौहान

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भोजन के द्वारा चिकित्सा

(KITCHEN REMEDIES)

भाग–दो

बीमार होने पर नित्य खाये जाने वाले फल, सब्जियां, मसाले,
चिकित्सकों एवं दादी माँ के नुस्खों के प्रयोग से स्वास्थ्य लाभ,
रोगो की चिकित्सा एवं बीमारी में रोगी के लिए
उचित भोजन, नैतिक रूप से उन्नत स्वास्थ्य
निर्माण हेतु परिवार के लिए गुणकारी
सामग्री, चिकित्सा में सहायक
पुस्तक वनाम

घर का डॉक्टर

(LET FOOD BE THY MEDICINE)

डॉ० गणेश नारायण चौहान
होम्योपैथ
राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर ।

RHS
राजस्थान होमियो स्टोर्स
ढड्ढा मार्केट, जौहरी बाजार, जयपुर–302003
होम्योपैथिक, बायोकेमिक पुस्तकों एवं औषधियों के प्रमुख विक्रेता

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रकाशक :

डॉ० सम्पत कुमार जैन

राजस्थान होम्यो स्टोर्स

ढड्ढा मार्केट, जौहरी बाजार, जयपुर-302003

होम्योपैथिक. बायोकेमिक पुस्तकों एवं औषधियों के विक्रेता।

फोन : दुकान : 44010
निवास : 72566

दूसरा संस्करण : 15 मई, 1984

सर्वाधिकार लेखकाधीन सुरक्षित

मूल्य : 12 रु०

मुद्रक :

इन्डो बर्मा प्रिन्टर्स

16, राजा पार्क, जयपुर-302004.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

श्री श्री 1008 उपाध्याय मुनि
श्री लालचन्द जी
महाराज साहेब

खागटा
जोधपुर
6 मार्च, 1983

आमुख

स्वास्थ्य-विषयक पुस्तक "भोजन के द्वारा चिकित्सा" लेखक डॉ० गणेश नारायण चौहान पढ़ी। अच्छी लगी और डॉ० चौहान से सम्पर्क हुआ। डॉ० चौहान ने आशीर्वाद चाहा। वस्तुतः इस कार्य के लिए आशीर्वाद की तो आवश्यकता ही नहीं रह जाती। इस पुस्तक में बताये गये चिकित्सा के नुस्खों को प्रयोग करने वाले हजारों-लाखों व्यक्ति जब रोग की विकट समस्या से मुक्त होते हैं तब सहज रूप से उनके हृदय से आशीर्वाद एवं धन्यवाद की अस्फुट तरंगें प्रसारित होती हैं तथा आपको उत्साह प्रदान करती हैं।

धार्मिक दृष्टि से एक महत्व पूर्ण बात, जो आप द्वारा लिखित प्रायः सभी स्वास्थ्य-विषयक पुस्तकों के अध्ययन से, परिलक्षित होती है, वह यह है कि आपने शाकाहार से एवं सादे भोजन से ही, न केवल सामान्य अपितु कई असाध्य रोगों के निवारण के लिए ऐसे-ऐसे उपाय बता दिए हैं कि जिससे एक ओर जहाँ जन सामान्य खर्चीले डॉक्टरों के चक्कर में आने से बच जाता है वहीं दूसरी ओर मांसाहार जैसे पाशविक कुकृत्य का भी स्वाभाविक रूप से निषेध हो जाता है। मांसाहारी जनता इन पुस्तकों का मनन पूर्वक अध्ययन करके अपनी बुरी बात को छोड़ दे तो स्वयं के जीवन का एवं अनेकानेक निरीह जीवों का भी उद्धार हो सकता है। शाकाहारी जनता के लिए इन पुस्तकों की उपयोगिता इस लिए हो जाती है कि अपनी रोग-संबंधी समस्याओं से घिर कर एवं किसी के बहाव में आकर उन्हें मांसाहार जैसे घिनौने कार्य में प्रवृत्त नहीं होना पड़ता।

डॉ० चौहान द्वारा लिखित यह भोजन के द्वारा चिकित्सा भाग-दो भी ऊपर लिखित उद्देश्यों की पूर्ति में सफल सिद्ध होगी। लोग इस पुस्तक को पढ़ कर अधिकाधिक लाभ लें, यही कामना है।

लाल चन्द

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रकाशकीय

लेखनी के धनी डॉ० गणेश नारायण चौहान की एक नई कृति **भोजन के द्वारा चिकित्सा भाग-दो** प्रस्तुत करते हुए मुझे बड़ी प्रसन्नता की अनुभूति हो रही है। डॉ० चौहान साहब की लोक प्रिय पुस्तक भोजन के द्वारा चिकित्सा भाग-एक के 1976 से अब तक नौ संस्करण छप गये, जिसकी उपयोगिता की भूरि भूरि प्रशंसा लाखों लोगों ने की है। इसीसे प्रेरित होकर कुछ अनुभूत उपयोगी सामग्री—जन साधारण के लाभ हेतु इस पुस्तक में दी गयी है।

स्वस्थ रहने के लिये मुख्य आवश्यकता इस बात की है कि आहार सम्बन्धी सही जानकारी व्यवस्थित रूप से सरलता से हमें मिल सके। जानकारी के अभाव में बहुत बार हम बहुत ही उपयोगी सुलभ चीजों के लाभ से वंचित रह जाते हैं। सन्तुलित आहार जहां एक ओर शरीर को स्वस्थ रखने के लिये आवश्यक है—वहां दूसरी ओर बहुत बार इससे बहुत सी बीमारियों से छुटकारा भी पाया जा सकता है। इस बात को विद्वान लेखक ने बहुत सुन्दर ढग से सरल भाषा में समझाने का प्रयास किया है। इन्हीं विद्धान लेखक की भोजन एवं होम्योपैथिक चिकित्सा सम्बन्धी अन्य कृतियों से लाखों लोगों ने लाभ उठाया है और देश के कोने कोने से इनकी कृतियों की मांग निरन्तर बढ़ती ही जा रही है।—बहुत ही उपयोगी सामग्री से भरपूर यह पुस्तक मैं समझता हूँ हर व्यक्ति एवं परिवार के लिये बहुत सही ढंग से मार्ग दर्शन करने वाली है। अनुभवी लेखक की इस कृति का अधिक से अधिक लोग लाभ उठा सकें—यही मेरी आकांक्षा है।

डॉ० सम्पत कुमार जैन
प्रकाशक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लेखनोद्देश्य

भोजन के द्वारा चिकित्सा भाग-एक पाठकों में अति लोकप्रिय रही। इसके प्रकाशन के बाद भी मैं अपने रुचिकर विषय भोजन के द्वारा चिकित्सा पर निरंतर श्रम करता रहा। भोजन सम्बन्धी उपलब्ध देश-विदेश के साहित्य, नये अनुसंधानों, चिकित्सकों और परोपकारी व्यक्ति जो पेशेवर चिकित्सक नहीं होते हुए भी रोगियों की सेवा अपने अनुभूत नुस्खों से करते हैं, इन सब साधनों से प्राप्त सामग्री का संचय कर नित्य मैने चिकित्सा कार्य में रोगियों पर प्रयोग करके इस सामग्री की उपयोगिता का मूल्यांकन करता रहा।

लोगों का घरेलू चिकित्सा में विश्वास है। बीमार होने पर आरम्भिक चिकित्सा तो जिस व्यक्ति का जैसा ज्ञान होता है, उसके अनुसार सभी अपने परिवार में करते हैं। जैसे देर रात में, जब प्रायः चिकित्सालय बन्द हो गये हों, डॉक्टर भी सो रहे हों, परिवार में किसी को अचानक कै, तेज बुखार, कोई भी रोग हो जाये तो स्वयं ही बर्फ लौंग, सौंठ आदि कोई घरेलू चीज का प्रयोग करते हैं और प्रातः होने तक प्रायः बीमार ठीक हो जाता है। इस प्रकार चिकित्सा भी हो जाती है और तेज दुष्प्रभावी औषधियों के सेवन से बच कर अपने शरीर को निर्मल और स्वस्थ रख लेते हैं। मैने यह देखा है कि जहाँ सैकड़ों रुपयों की दवाइयों से रोग ठीक नहीं हुआ, वहाँ सस्ती घरेलू खान-पान की चीजों से ही लाभ हो गया।

जब मैने अध्ययन, चिन्तन मनन के बाद खान-पान की चीजों से हुए आशातीत लाभ को देखा, अनुभव किया तो अन्तः करण में व्याप्त परोपकारी भावनायें उद्वेलित हो उठी और जनता के स्वास्थ्य लाभ की कामना की बलवती इच्छा से अत्यन्त व्यस्त रहते हुए भी दैनिक दिनचर्या में से नित्य किसी तरह घंटा, आधा घंटा बचा कर उत्साह से भोज्य पदार्थों में व्याप्त औषधिये गुण लेखनी बन्ध हो गये। फल-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

स्वरूप "भोजन के द्वारा चिकित्सा भाग-दो" के रूप में यह पुस्तक बन गई। नित्य खाने में आने वाला हमारा भोजन ही हमारी प्राथमिक औषधि है। जो कुछ अनुभव ज्ञान हुआ उसका दिग्दर्शन मात्र यह पुस्तक है। परमात्मा की कृपा का ही यह प्रसाद है कि मेरी बुद्धि का उपयोग इस रचना में लग गया। रोग-निवारण शक्ति तो हमारे शरीर में है, आवश्यकता है रोगी की जीवनी-शक्ति (Vital Force) बढ़ाने की, और इस जीवनी-शक्ति के बढ़ाने में भोजन का उपयोग बहुत सहायक होता है। अतः प्रायः सभी पुराने रोगों से ग्रस्त रोगियों को भोजन के द्वारा चिकित्सा सफलता के साथ दी जा सकती है। चिकित्सा इतनी मंहगी हो गई है कि हर दीन दुःखी चिकित्सा नही करा सकता। इस पुस्तक को पढ़ कर अपनी चिकित्सा अपने आप कर सकते हैं।

आशा है यह पुस्तक रोगी को आराम देने में सहायक होगी। सभी चिकित्सा पद्धतियों में लगे चिकित्सकों के लिए भी सहायक होगी।

इस पुस्तक के विषय का संबन्ध हर व्यक्ति से है। यदि स्कूल और कालेजों के पुस्तकालयों में इस पुस्तक को रखा गया तो हमारी नव-पीढ़ी का स्वास्थ्य उत्तम होगा, जिससे राष्ट्र सुदृढ़ होगा। इस पुस्तक के प्रचार, प्रसार और ग्राह्यता में मिलने वाला आपका सहयोग मेरी शक्ति को द्विगुणित करता रहेगा।

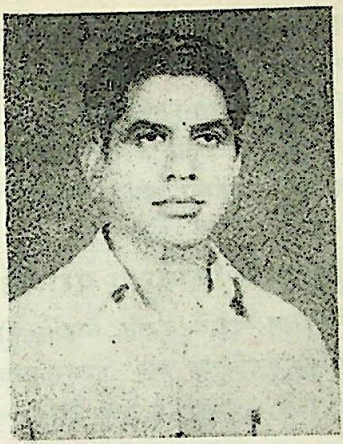
परमात्मा की कृपा से इस पुस्तक को लाखों की संख्या में लोग पढ़ें। मेरे जीवन का उपयोग पाठकों की सेवा में लगा रहे, यही मेरी कामना है।

मैं मेरे सभी सहयोगियों, ग्रन्थकारों जिनसे सहायता ली है, प्रकाशक महोदय, जिस किसी से जो कुछ सहयोग और सहायता मिली है, सबका आभारी हूँ।

डॉ० गणेश नारायण चौहान
7–ड–19, जवाहर नगर,
जयपुर–302004
फोन : 40487

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



डॉ० गणेश नारायण चौहान

शिक्षा : होम्यो विशारद, वक्ष-रोग विशेषज्ञ, एम.ए., साहित्य रत्न धर्मालंकार।

जन्म दिनांक : 15 मई, 1939, रजिस्ट्रेन नं० 928

पता : 7-ड-19, जवाहर नगर, जयपुर-302004, फोन 40487

पद : होम्योपैथ, राजस्थान विश्वविद्यालय होम्योपैथिक क्लिनिक, जयपुर। व्यस्त चिकित्सक, रोगियों की भीड़ से घिरे हुए होम्योपैथिक चिकित्सा में लीन। चिकित्सा विषयक 13 पुस्तकों के लेखक।

अभिरुचि : होम्योपैथिक एवं भोजन विषयों का अध्ययन, चिन्तन-मनन एवं अनुभव द्वारा सत्यानुवेषण; लेखन, भाषण और रेड़ियो वार्तायें; दैनिक अखबारों, पत्र-पत्रिकाओं में स्वास्थ्य प्रश्नोत्तर, लेख प्रकाशन ; आध्यात्मिक तत्त्व चर्चा, परोपकारी कार्यों में रुचि। लोग शुद्ध, सात्विक भोजन एवं सस्ती सर्वसुलभ होम्योपैथिक चिकित्सा से निरोग हों, इस कर्मक्षेत्र में निरन्तर क्रियाशील।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

विशेषताएं : रोगियों की चिकित्सा कर के स्वस्थ होने पर सुखानुभव; सरल, सस्ती चिकित्सा उपलब्ध कराना; पुराने, असाध्य रोगों की बिना चीरफाड़ चिकित्सा करना, पेट, कमर, वक्ष (Chest) रोगों का अधिक अनुभव; प्रायः होने वाले सभी रोगों, नये एवं जटिल रोगों की दीर्घकाल से चिकित्सा करते हुए गहन अनुभवी। दूर रहने वाले रोगियों की पत्र व्यवहार द्वारा चिकित्सा एवं परामर्श। अपने ज्ञान और अनुभव को दूसरों को बताना एवं चिकित्सा में रुचि रखने वालों का मार्गदर्शन करना।

* निःशुल्क चिकित्सा परामर्श *

यदि रोगी चिकित्सा कराते–कराते निराश हो गये हैं तो रोग वर्णन कर होम्योपैथिक चिकित्सा एवं भोजन सम्बन्धी परामर्श के लिए पत्र लिखें या मिलें। उत्तर के लिए टिकिट लगा, पता लिखा लिफाफा भेजें।

सुदूर राज्यों, प्रान्तों में रहने वाले रोगियों के निवास स्थान पर जाकर देखने एवं जिज्ञासुओं, संस्थाओं में स्वास्थ्य सम्बन्धी भाषण देने हेतु तत्पर।

अपील

लोगों के पास दादी, माँ के परम्परागत चले आ रहे अनुभूत एवं शीघ्र लाभकारी अनेक घरेलू नुस्खे हैं। चिकित्सकों के पास भी ऐसे अनेक सफल नुस्खे हैं। आपसे निवेदन है कि आपके नुस्खे लिख कर मेरे पास भेज दें। आपके द्वारा भेजी गई सामग्री जन हितार्थ आगामी संस्करण में आपके नाम सहित साभार प्रकाशित की जायेगी।

डॉ० गणेश नारायण चौहान
7-ड-19, जवाहर नगर, जयपुर-302004
फोन नं० 40487

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

विषय–सूची

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ
1	अखरोट	37
2	अच्छी नींद के लिए जरूरी बातें	101
3	अजवाइन	55
4	अदरक	57
5	अनन्नास	10
6	अनार	11
7	अफीम	38
8	अमरूद	11
9	अरहर	32
10	असगंद	38
11	असाध्य रोगियों का उपचार	108
12	आकड़ा	72, 98
13	आम	5
14	आलू	17
15	आंवला	7
16	इमली	12
17	इलायची	61
18	उपदंश	81
19	एरण्ड	36
20	अंगूर	6
21	क्रोध से पाचन क्रिया विकृत	122
22	कच्ची सब्जियां और अंकुरित अन्न	105
23	कपूर	68
24	काफी	69
25	कर्मफल	116
26	करोंदा	27
27	कालीमिर्च	49
28	केला	4
29	कैल्शियम	79
30	खरबूजा	16
31	गन्ना	38
32	गर्मी के मौसम में दिनचर्या	101

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ	क्र.सं.	विषय	पृष्ठ
33	ग्लिसरीन	69	55	तेजपात	63
34	गाजर	16	56	दही	88
35	गुड़	39	57	दीर्घजीवी होने के उपाय	106
36	गेहूँ	31	58	दूध	86
37	घी	89	59	धतुरा	72
38	घंटा-ध्वनि	119	60	धनियाँ	52
39	चना	32	61	धूम्रपान	71
40	चयापचय	113	62	नमक	52
41	चावल	29	63	नागकेशर	64
42	चिकित्सक	117	64	नारियल	13
43	चिरौंजी	62	65	नारंगी	3
44	चुकन्दर	16	66	नींद में खर्राटे	101
45	छाछ	89	67	नीबू	1
46	जामुन	70	68	नीम	72
47	जायफल	47	69	नेत्रों के लिए आराम	102
48	जीरा	48	70	नेत्रों के लिए भोजन	102
49	जौ	31	71	प्याज	64
50	टमाटर	15	72	पपीता	14
51	तरबूज	70	73	पान	77
52	तालमखाना	62	74	पानी	82
53	तिल	34	75	पीपल	81
54	तुलसी	92			

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

क्र सं.	विषय	पृष्ठ
76	पीपल वृक्ष	81
77	पूडी	81
78	पेठा	14
79	पोदीना	112
80	फालसा	13
81	फिटकरी	41
82	वथुआ	27
83	बर्फ	84
84	बील	15
85	बेर	15
86	बैंगन	27
87	मक्का	33
88	मकड़ी का जाला	71
89	मसूर	32
90	महावीर वाणी	114
91	माजूफल	48
92	मानसिक भोजन	114
93	मालिश	85
94	मिट्टी का तेल	70
95	मिश्री	41
96	मुनक्का	6
97	मंग	31
98	मूंगफली	30
99	मूली	26
100	मैथी	28
101	मोच का तेल	35
102	मोतियाबिंद	103
103	मौसमी	4
104	राई	63
105	लहसुन	17
106	लाल मिर्च	52
107	लौकी	26
108	लौंग	42
109	वैसलीन	70
110	शक्कर	39
111	शकरकंदी	30
112	शहतूत	13
113	शहद	96
114	शिशुओं का पौष्टिक भोजन	105
115	शंख	72, 118
116	स्प्रिट	85
117	सब्ज मोतियाबिंद (ग्लूकोमा)	103

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ	क्र.सं.	विषय	पृष्ठ
118	स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक	109	127	सेव	5
119	स्वस्थ सन्तान	107	128	सोडा	69
120	सफेद गुलाब	85	129	सौंफ	43
121	सरसों का तेल	33	130	हड्डी टूटने पर	35
122	सिंघाड़ा	27	131	हर्र (हरीतकी)	90
123	सिरस	119	132	हरी मिर्च	51
124	सुपारी	80	133	हल्दी	44
125	सुहागा	86	134	हींग	47
126	सेम	30	135	त्रिफला	92

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रोगानुक्रमणिका

- स्वास्थ्य रक्षा के लिए क्या खायें ?
- अपनी चिकित्सा आप करें।

रोगों के अनुसार भोज्य पदार्थ तथा विस्तार से जानने के लिए पृष्ठ संख्या अङ्कित है। जिस चीज का सेवन करना हो, पहले उसके पाठ को पढ़ें, फिर सेवन करें। जैसे चिकित्सा में एकबार में कई दवाइयाँ, कई बार लेनी पड़ती हैं, इसी प्रकार एक रोग के लिए बताये गये अनेक पदार्थों में से कुछ समय के अन्तर से अधिकाधिक चीजें प्रत्येक कम से कम दो बार कुछ सप्ताह लें। रोग को भली प्रकार समझने के लिए भोजन के द्वारा चिकित्सा का व्यवहारिक रूप "क्या खायें और क्यों" तथा रोग ठीक होने के बाद "शक्ति-वर्धक भोजन" पुस्तक पढ़ें। स्त्रियां "स्त्री रोगों की चिकित्सा" पुस्तक पढ़ें।

(अ)

अजीर्ण, अपच (Dyspepsia) : नीबू 2, नारंगी 4, इलायची 6, लहसुन 19, राई 63, प्याज 65, 66, कपूर 68, जामून 70, पीपल 81, तुलसी 93, पोदीना 112.

अतिरज (Menorrhagia) : नारियल 14.

अर्धाङ्गघात (Hemiplegia) : नीम 74.

अनिद्रा (Insomnia) : प्याज 64. तुलसी 93.

अम्लपित्त (Acidity) : आंवला 10, पान 80, हर्र 91.

अरुचि (Aversion) : अजवाइन 56.

अल्परज : राई 63.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अलाइयाँ : नमक 52, पानी 84.

अँगुलियों की चर्म फटना : तिल35

अंगुलबेढ़ा (Whitlow) : बैंगन27.

(आ)

आकड़े का विषनाशक : 100

आँख दुखना (Conjunctivitis) : अनार 11.

आँखों की ललाई : सौंफ 44.

आँखों के रोग : टमाटर 15.

आँखों की सूजन : नीम 74.

आटण, घट्टा (Corn) : सरसों का तेल 34, फिटकरी 41, आकड़ा 72.

आतशक, उपदंश (Syphlis) : नीम 74, सुपारी 81.

आँतों के रोग : शहद 96.

आँतों की सूजन : दही 88.

आमवात (Rheumatism) : लहसुन 18.

आँव, श्लेष्मा (Mucous): लहसुन 20, सौंफ 43, अदरक 58, नीम 74.

(इ)

इन्फ्लूएन्जा (Influenza) : लहसुन 20, मूंग 32, अदरक 58, प्याज 65.

इयोसिनोपीनिया(Eosinopenia): लहसुन 19.

(उ)

उच्च रक्तचाप (Hypertension) **हाइ ब्लडप्रेशर** : लहसुन 20, 25, नमक 53, प्याज 65, काफी 69, त्रिफला 92, आकड़ा 100, निम्न रक्तचाप (Hypotension) देखें।

उत्तेजक : पान 78.

उन्माद (Mania) : अमरूद 11.

उलटी, बमन (Vomiting) : नीबू 2, सेव 5, आम 5, लहसुन 20, नमक 54, अदरक 61, सुहागा 86, पोदीना 112. सिरस 120.

(ए)

एड़ियां फटना : वैसलीन 70.

एड़ियों में दर्द : आकड़ा 100.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(ऐ)

ऐंठन (Cramps) : आकड़ा 100.

(अं)

अंग-प्रत्यंग (Extremities) : हर्र 91.

अन्त्रवृद्धि : एरण्ड 37.

(क)

कृमि (Worms) कीड़े : लहसुन 20, 23, हल्दी 45, नीम 77, पोदीना 112.

कर्णनाद (Tinnitus) : लहसुन 20, मूली 26.

कनफेड़ (Mumps) : नीम 75, तुलसी 94.

कब्ज (Constipation) : टमाटर 16, लहसुन 20, सौंफ 43, अदरक 58, प्याज 65, नीम 73, 75, पीपल वृक्ष 82, हर्र 91, तुलसी 93, आकड़ा 98, सिरस 120.

कम्प-ज्वर : शंख 118.

कमर-दर्द (Lumbago) : असगंद 38, शक्कर 40.

कष्ट रज : राई 63.

कष्टप्रद सम्भोग : तिल 36.

काँख में दुर्गन्ध : जामुन 70.

काँख में फोड़ा : तिल 35, जामुन 70.

कान दर्द : अजवाइन 56, अदरक 59.

कान बहना (Otorrhoea) : स्प्रिट 85.

कीटाणुनाशक : शहद 97, शंख 118.

कुत्ता काटना : अखरोट 37, जीरा 49.

कुष्ट (Leprosy) : नीम 75, शंख 118.

कूकर खाँसी (Whooping Cough) : अजवाइन 57, प्याज 66.

कैंसर (Cancer) : इमली 12, गाजर 16, शक्कर 31, नमक 53.

कोलेस्ट्रोल : प्याज 68.

कंठमाला : शंख 118.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(ख)

खट्टी डकारें : सौंफ 43, प्याज64.

खसरा (Measles) : नीम 73.

खाँसी (Cough) : केला 4, अमरूद 11, लहसुन 17, 22, मैथी 28, हल्दी 46, कालीमिर्च 51, अदरक 60, प्याज 64, 66, पान 78, पीपल 81, पीपल वृक्ष 82, तुलसी 94, शहद 98, आकड़ा 98, 99.

खाँसी के साथ ज्वर : पीपल 61.

खुजली (Itch) : नीबू 3, तिल35, धनिया 52, प्याज 66, नीम 73, 75, सिरस 120.

खुश्की : दही 88.

(ग)

ग्लूकोज : शहतूत 13.

ग्लूकोमा (Glaucoma) 104.

ग्रधसी (Sciatica) : लहसुन 17, एरण्ड 36, नीम 76.

गठिया (Gout) : अमरूद 11, लहसुन 20, मैथी 28, नमक 55, अदरक 61, प्याज 66, नीम 74.

गर्दनतोड़-ज्वर : शंख 118.

गर्भवती की मिचली, उलटी, चक्कर : लौंग 42.

गर्भाशय में दर्द : कपूर 68.

गर्भस्राव (Abortion): अदरक59.

गर्मी : शहतूत 13, जौ 31, हर्र 91.

गर्मी के मौसम में दिनचर्या 101.

गले की खराबी : सेम 30, नमक 54.

गले की खराश : नमक 54.

गले में खुजली : कपूर 68.

गले में दर्द : नीम 76, तुलसी94.

गला बैठना, स्वर भंग (Hoarseness : काली मिर्च 50, अदरक 61, प्याज 68, सिरस 120.

गुर्दे के रोग (Renal Diseases) : मौसमी 4, प्याज 66.

गुहेरी (Stye) : प्याज 66.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गैस : नीबू 1, लहसुन 19, मैथी 28, सौंफ 43, अजवाइन 56, प्याज 65, पीपल 81, हर्र 91, आकड़ा 99.

गोरे रंग की संतान : नारियल 13.

गंज (Alopecia) : नीम 75.

गंध : प्याज 65.

(घ)

घबराहट : अंगूर 6, इलायची 62.

घाव : लहसुन 19, हल्दी 46, प्याज 66, नीम 76, घी 89, शहद 98.

घुटनों में दर्द : तुलसी 94.

(च)

चक्कर आना (Vertigo) : आँवला 9, धनिया 52.

चर्म रोग : चना 32, तिल 34, पानी 84, शहद 96, 97.

चर्म लाल : धनिया 52.

चेचक (Small Pox) : नारियल 14.

चेहरे पर काले दाग : टमाटर 15, तुलसी 94.

चोट लगना : हल्दी 45, नमक 54, प्याज 66, पानी 82.

चोट से सूजन : लहसुन 20, एरण्ड 36, हल्दी 45.

(छ)

छाले (Stomatitis) : आँवला 8, नारियल 14, मूंग 31, फिटकरी 42, इलायची 62, जामुन 70, हर्र 91, शहद 97.

(ज)

ज्वर (Fever) : नारंगी 3, टमाटर 15, जीरा 48, नमक 54, पीपल वृक्ष 81, तुलसी 94, शहद 98, आकड़ा 98, पोदीना 112.

ज्वर में बेहोशी : अदरक 59.

जकड़न : नमक 54.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खायें। जब तक दर्द दूर नहीं हो, खाते रहें।—निरोग धाम जुलाई-सित. 1981.

शक्तिवर्धक : एक गाँठ लहसुन की छील कर प्रत्येक कली के छोटे-छोटे टुकड़े करलें। इसे एक चम्मच घी में सेकें। सेकते हुए जब लहसुन का रंग बादामी रंग का हो जाये तब उसमें बूरा (Sugar) डाल कर मिलायें। यह नित्य प्रातः खायें। यह शक्तिवर्धक है।

हाथ पैर सुन्न से लगते हों तो प्रातः भूखे पेट दो कली लहसुन की जरा-सी सौंठ लगा कर चबा-चबा कर दस दिन तक खायें। लाभ होगा।

अर्ध सिर शूल : आधे सिर का दर्द जो सूर्य के साथ बढ़ता, घटता हो, दर्द वाले स्थान पर लहसुन पीस कर लेप करके 15 मिनट रहने दें। इसके बाद लहसुन को धो डालें। दर्द में आराम मिलेगा।

दाँत दर्द : दाँतों में छेद होकर काले हो गये हों, दर्द करते हों तो दो कली लहसुन की सेक कर दर्द वाले दाँत में दबा कर रखें। दर्द दूर हो जायेगा।

आमवात : आधा चम्मच लहसुन का रस एक चम्मच घी में मिला कर पीने से जोड़ों का दर्द ठीक हो जाता है।

निरोग : स्वस्थ रहने का सरल और लाभदायक प्रयोग करके निरोग रहिये। आप पाँच कली लहसुन छील कर पीस लें और इसे आधा गिलास दूध में मिला कर धीमी आंच में उबालें। जब दूध उबल कर इसका आधा रह जाये तब शक्कर मिला कर पी जायें। यह प्रातः भूखे पेट या सोते समय लें। इस प्रकार लहसुन के सेवन से लहसुन की गंध भी मुँह से नही आयेगी तथा आप निरोग रहेंगे। यह एक अच्छा शक्तिवर्धक पेय है। यही नहीं इससे सर्दी, जुकाम, फेफड़ों के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रोग, पेट तथा हृदय सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। सर्दी के मौसम में तो यह प्रयोग बहुत लाभदायक है।

आठ कली लहसुन की पीस कर आधा कप पानी में घोल कर एक चम्मच शहद मिला कर पीयें। इसके दो घंटे बाद दूध पीयें। इससे बाल सफेद नहीं होंगे। नेत्र ज्योति ठीक रहेगी।

इसिनोफीलिया (Esinofia) : बीस कली लहसुन की छील कर बीस ग्राम गुड़ के साथ 250 ग्राम पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाये तो इसे छान कर लहसुन निकाल कर खा जायें तथा इस गर्म-गर्म पानी को पीजायें। इससे इसिनोफीलिया से श्वास, दमा में लाभ होगा।

गैस : पेट में जमा मल से गंदी गैस पैदा होती है। लहसुन खाने से यह गैस बाहर निक ल कर पेट और आँतें साफ हो जाती है। गैस दूर करने के लिए भोजन करते समय बीच में चार कली लहसुन की कच्ची ही चबायें। यदि इनको अदरक के रस में डुबोकर खायें तो शीघ्र लाभ होता है।

अच्छे लहसुन की पहचान : लहसुन की गाँठ में कलियाँ जितनी ही अधिक मोटी हों, वह उतना ही अधिक उत्तम कोटि का लहसुन है। लहसुन को चबाने से मुँह में जलन होनी चाहिए। यदि चबाने से जलन नहीं हो तो वह लहसुन अच्छा नहीं है। रोगों में उससे लाभ नही होगा।

घाव : लहसुन खाने से घाव जल्दी भरते हैं। एक भाग लहसुन का रस दो भाग पानी में मिला कर फोया गीला करके पट्टी बांधें।

अपच : लहसुन की चटनी खाने से भोजन शीघ्र पचता है। एक गाँठ लहसुन, एक चम्मच नीबू का रस, अदरक, धनियाँ या पोदीना, काली मिर्च, काला नमक, जीरा सब मिला कर पानी डाल कर पीस लें। इस चटनी को खाने से भोजन शीघ्र पचेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पोदीना 113, सिरस 120.

दिल धड़कना (Palpitation) : लहसुन 21, काफी 69.

दीर्घायु : हर्र 91.

दीमक (White-ant) ; नीम 77.

दुर्गन्ध : इलायची 62, पान 78.

दुरारोग्य रक्तस्वल्पता : ग्लिसरीन 69.

दूध उलटना ; सुहागा 86.

दूध न पचना ; अदरक 58.

दूध-वर्धक ; शहतूत 13, चुकन्दर 16, मूँगफली 31.

(ध)

धब्बे : दही 88, तुलसी 94, शहद 97.

धातु पुष्टि : अजवाइन 57.

धूप ; पोदीना 112.

(न)

नकसीर (Epistaxis) : अरहर 32, मिश्री 41, नीम 77, पोदीना 113.

नमक से सावधानी-55.

नशा-अफीम, गाँजा, चरस : अमरूद 11.

नाई की खुजली (Barbers itch); पानी 84.

नाक में फुन्सी : तुलसी 94.

नाखुन पकना ; हल्दी 45.

नाभि पकना : घी 90,

नामर्दीजनक : अफीम 38.

निरोग : लहसुन 18, गुड़ 39.

निमोनिया : हल्दी 46, मकड़ी का जाला 71, नीम 77, तुलसी 95, शहद 97.

नींद : आंवला 8, नीम 73, 101.

नीबू ताजा रखना ; नीबू 1.

नीम की प्रकृति ; नीम 75.

नीम का सेम्पू : नीम 73.

नेत्र-ज्योति : सौंफ 44.

नेत्रों की निरोगता : पानी 84.

नेत्रों के लिए आराम : 102.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नेत्रों के लिए भोजन : 102.

नेत्र-रोग : अनार 11, शहद 96.

(प)

प्यास अधिक : नीबू 2, इलायची 62, तुलसी 95.

प्लूरिसी (Pleurisy) ; लहसुन 23.

प्रसूत-ज्वर : लहसुन 21.

प्रसवोपरान्त दुर्बलता : अदरक 59.

प्रसव–वेदना : अदरक 59.

प्रोटीन : शहतूत 13.

पथरी (Renal Calculi): नीबू 3, अनन्नास 10, पपीता 14, खरबूजा 16, मूली 26, मक्का 33, आकड़ा 100.

पसीने में दुर्गन्ध : नीबू 1, बेर 15, प्याज 68.

पक्षाघात (लकवा) (Hemiplegia): लहसुन 22 देखें लकवा ।

पागलपन : तरबूज 70, तुलसी 94, 95.

पाचक : सौंफ 44.

पाचक चूर्ण : कालीमिर्च 50.

पाचन शक्तिवर्धक : आंवला 8, इमली 12, हर्र 91.

पाचन संस्थान के रोग : अदरक 57.

पान के पोषक गुण : पान 79.

पानी लगना : तुलसी 95.

पानी की शुद्धता : पानी 83.

पायोरिया : लहसुन 22, माजूफल 48, प्याज 68.

पित्त विकार : मैथी 28.

पित्ती (Urticeria) : इमली 12, सरसों का तेल 33, फिटकरी 42, धनियां 52, अजवाइन 57, प्याज 64, पान 78, तुलसी 95, शहद 98, सिरस 120.

पीलिया (Jaundice) : केला 4, मुनक्का 6, आंवला 10, अनार 11, फालसा 13, मूंग 32, हल्दी 46, सिरस 121.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पुत्र प्राप्ति : चांवल 29, सफेद गुलाब 85.

पेचिश (Dysentery) : केला 5, आम 6, जामुन 70, दही 88.

पेट के रोग : आंवला 8, आकड़ा 98.

पेट दर्द : नीबू 2, लहसुन 23, 24, सौंफ 43, अजवाइन 56, अदरक 58, शहद 98, आकडा 98, पोदीना 112.

पेप्टिक अल्सर (Peptic Ulcer) : काफी 69.

पेशाब में जलन : जीरा 48.

पेशाब पीला : नीबू 2.

पेशाब बन्द : पानी 84, छाछ 89, सिरस 121.

पेशाब बार-बार जाना : शहद 97.

पेशाब में रक्त आना : आम 6.

पेशाब में रुकावट : लहसुन 23, जीरा 48, दूध 87, पोदीना 113.

पेशाब साफ : धनियां 52.

पैरों में जलन : मसूर 32, एरण्ड 37, घी 90.

पोषक और स्वादिष्ट चावल : मैथी 28.

पोष्टिक : दूध 87.

(फ)

फरास (Dandruff) : मैथी 29, कपूर 68.

फुन्सी, फोड़े : लहसुन 23, नीम 73.

फोड़ा : शहतूत 13, गेहूँ 31, अरहर 32, तिल 35, हल्दी 44, नमक 55, प्याज 64, पान 78, तुलसी 96.

(ब)

बच्चों को अपच : सौंफ 44.

बदन दर्द : शक्कर 40, फिटकरी 41.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बवासीर (Piles) : नीबू 1, आम 6, अनन्नास 11, जीरा 59, काली मिर्च 49, प्याज 64, मिट्टी का तेल 70.

बवासीर अरक्तस्रावी : अदरक 61, घी 90.

बवासीर रक्तस्रावी : मिश्री 41, बर्फ 85, छाछ 89, घी 90, सिरस 122.

बाँझपन : असगंद 38, नागकेसर 64.

बाल काले करना : आंवला 9, लहसुन 23, मैथी 28, दूध 87.

बालों की सफाई : आंवला 9.

बाल लकवा : शक्कर 40.

बाला : हींग 47, घी 90, आकड़ा 99.

बिच्छू काटना (Scorpion bite) : सेव 5, इमली 12, लहसुन 17, नमक 55, अजवाइन 57.

बिवाइयाँ (Chilblains) : सरसों का तेल 33, तिल 35, काली मिर्च 49.

बिस्तर में पेशाब करना (Enuresis) : एरण्ड 36, असगंद 38, शहद 97.

बुढ़ापा : नमक 53, दूध 87.

बुढ़ापे की कमजोरी : आंवला 7, लहसुन 25.

बेहोशी : सरसों का तेल 33, अदरक 60, 61.

बैचेनी : शक्कर 40.

(भ)

भाँग का नशा : आम 5.

भूख न लगना : नीबू 2, सेव 5, टमाटर 16, लहसुन 23, मूली 26, मैथी 28, अजवाइन 56, अदरक 57, सोडा 69, पीपल 81, शहद 96.

(म)

मर्दाना शक्तिवर्धक : इमली 13,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सिंघाड़ा 27, असगंद 38, हल्दी 46, सिरस 121.

मधुमेह (Diabetes) : आंवला 10, बील 15, टमाटर 16, लहसुन 23, मूली 26, सेम 30, तेजपात 63.

मधुर आवाज : पान 76.

मधुमक्खी काटना : नमक 54, नीम 77.

मलेरिया : नीबू 1, मूंग 32, सरसों का तेल 34, काली मिर्च 51, अदरक 59, पीपल 81, पानी 84, आकड़ा 99.

मस्तिष्क शक्तिवर्धक : काली मिर्च 50, 51.

मस्तिष्क शीतल रखना : आंवला 8.

महामारियाँ : लहसुन 22.

मानसिक तनाव : कपूर 68.

मासिक धर्म अनियमित : काली मिर्च 5, नीम 73.

मासिक धर्म कष्टप्रद, बन्द : चुकन्दर 16, लहसुन 24, शक्कर 40, नीम 77, पोदीना 112.

मासिक धर्म विकार : पीपल वृक्ष 82.

मिरगी (Epilepsy) : आम 5, हींग 47, जायफल 47, अजवाइन 56, आकड़ा 100, शंख 118.

मिर्च की सुरक्षा : मिर्च 52.

मुर्च्छा : शंख 118.

मुँह में बदबू : नीम 77.

मुख-सौंदर्य : सिरस 121.

मुंहासे (Acnes) : आलू 17, जायफल 47, नीम 76, दही 88.

मुँह फटना : पान 78.

मूत्रकृच्छ (Dysuria) : पेठा 14, गुड़ 39, दूध 87.

मोटापा घटाना ; मैथी 28, जौ 31, अदरक 59, मालिश 85.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मोटापा बढ़ाना : मुनक्का 6, शक्कर 39, दूध 87.

मोच (Sprain) : लहसुन 24, तिल 35, नीम 77, पानी 82.

मोतियाबिंद (Cataract) : 103.

(य)

यकृत के रोग : प्याज 67, नीम 76, आकड़ा 98.

यकृत बढ़ना : पीपल 8, तुलसी 94.

यूरिक एसिड : छाछ 89.

योन शक्तिह्रास : धूम्रपान 71.

योनि पीड़ा : तिल 36, अदरक 58.

(र)

रक्तचाप निम्न (Hypotension) : लहसुन 25, प्याज 65.

रक्तप्रदर : तुलसी 96.

रक्तविकार : नीम 73, आकड़ा 100.

रक्तशोधक : आम 6, हल्दी 46, प्याज 65.

रक्तस्राव (चोट से) : केला 4, अंगूर 6, आंवला 8.

(ल)

लकवा (Paralysis) : लहसुन 22, अखरोट 40, काली मिर्च 51 देखें पक्षाघात ।

लड़का होगा या लड़की : दूध 86.

लू (Sunstroke) ; नीबू 3, शहतूत 13.

(व)

वात रोग : लहसुन 21.

वायु विकार : मैथी 28.

विटामिन ; नीबू 1, आंवला 8.

विद्युत करेन्ट ; तुलसी 96.

वीर्य पुष्टिकर : चना 32, काली मिर्च 51.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वीर्य-वर्धक : शकरकन्दी 30, पीपल वृक्ष 81, छाछ 89.

वैक्टीरिया : शंख 118.

वंशानुगत रोग (Diseases of heredity) : तुलसी 95.

(श)

श्वास : पीपल 81

श्वेत-प्रदर (Leucorrhoea) : केला 4, आम 6, आंवला 10, इमली 13, सिंघाड़ा 27, प्याज 67, पीपल वृक्ष 82, तुलसी 96.

शक्तिवर्धक : मुनक्का 6, आंवला 7, टमाटर 15, लहसुन 18, मैथी 29, तिल 36, हींग 47, नमक 55, प्याज 66, दूध 87.

शराब : इमली 12.

शिशुओं का कब्ज : अंगूर 6.

शीघ्र-पतन : लहसुन 21, तुलसी 96.

शुक्राणु : काली मिर्च 51, सिरस 121.

(स)

स्तनों में दूध वृद्धि : लहसुन 23.

स्मरण शक्तिवर्धक : शहद 96.

स्वप्नदोष : इमली 13, लहसुन 23, चिरौंजी 62, कपूर 68.

सर्पदंश (Snake Bite) : नीम 73, पीपल वृक्ष 82.

सफेद दाग (Leucoderma) : बथुआ 27, नीम 74.

सारे रोगों की औषधि : शहद 96.

सिर दर्द (Headache) : आंवला 8, लहसुन 24, लौकी 27, सरसों का तेल 34, लौंग 43, काली मिर्च 50, कपूर 68, नीम 74, पीपल वृक्ष 81, दूध 88, तुलसी 93, पोदीना 112.

सिर दर्द आधे सिर में : मुनक्का

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

6, लहसुन 18, आकड़ा 72, पूड़ी 81, दूध 86, छाछ 89, तुलसी 93, सिरस 119.

सीने का दर्द : अदरक 60, प्याज 67.

सुप्रसव : घंटा-ध्वनि 119.

सूजन : लहसुन 24. जीरा 49, तुलसी 92.

सूखी खाँसी : करौंदा 27.

सूजाक : शहद 97.

सेव लोशन : फिटकरी 41.

सौंदर्य–वर्धक : नारंगी 3, आंवला 8, लौकी 26, मैथी 29, सरसों का तेल 34, हल्दी 45.

संक्रामक रोग : प्याज 66.

(ह)

हड़फूटनी : शक्कर 40.

हड्डी की टी०बी० : लहसुन 20.

हड्डी टूटना : तिल 35.

हथेलियां खुरदरी : नीबू 3.

हृदय की दुर्बलता : नारंगी 4.

हृदय रोग : लहसुन 25.

हृदय के लिए हानिकारक : मूँगफली 30.

हाजमें का चूर्ण : जीरा 48.

हाथ पैर सुन्न होना : लहसुन 18.

हाथीपाँव (Elephantitis) : नीम 77.

हिचकी (Hiccough) : नीबू 3, लहसुन 24, लौंग 43, नमक 55, इलायची 62, घी 90.

हिस्टीरिया : लहसुन 25, आकड़ा 99.

हूपिंग कप (Whooping Cough) काली खाँसी : लहसुन 20.

हैजा (Cholera) : नीबू 2, इमली 12.

होठ फटना : नमक 54.

(क्ष)

क्षय (T.B.) : तुलसी 94, शहद 96, घंटा-ध्वनि 119.

क्षय पेट का : छाछ 89.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गाँधी एवं विनोबा का चिकित्सा दर्शन

जिसके चित्त में ईश्वर के प्रति हमेशा ज्वलन्त श्रद्धा रहती हो, उसका तन मन सदा निरोग रहेगा। वह रामभक्त कुदरत के कानून पर चलेगा. संयम से रहेगा। इसलिए उसे किसी तरह की बीमारी होगी ही नहीं। होगी भी तो उसे पंच महाभूतों की मदद एवं भोजनादि परिवर्तन से अच्छी कर लेगा। इन सबके साथ रामनाम तो अनिवार्य रूप से चलता ही रहे।

बीमारी मात्र मनुष्य के लिए शरम की बात होनी चाहिए। बीमारी किसी न किसी दोष की सूचक है। जिसका तन और मन सर्वदा स्वच्छ है, उसे बीमारी होनी ही नहीं चाहिये।

हम मान बैठे हैं कि दवा बिना रोग नहीं जाता, यह भारी भ्रम है। ..... बीमारी का इलाज वाजबी है, लेकिन उसे दूर करने को दवा खाना व्यर्थ है..... दवा से नुकसान ही नुकसान है।

—गाँधी जी

जैसे हिंसा से समाज सुधरता नहीं, वैसे ही दवा से शरीर सुधरता नहीं। हम इस बारे में बहुत ज्यादा व्याकुल हैं। लोगों को डर यह है कि बिना दवाई के लोग मर जायेंगे। मर जायेंगे तो क्या होगा? —विनोबा, सर्वोदय नियोजन चर्चा 14–2–1956.

आप स्वस्थ हैं यदि आपको ;—

1. निर्विघ्न नींद आती है। 2. दस्त साफ होता है।
3. भूख लगती है। 4. काम में उत्साह रहता है।

यदि नहीं तो फिर आपके रहन सहन और विचारों में सुधार की आवश्यकता है। आप दो ही बार खायें, सात दिन में एक दिन उपवास करें। नित्य दोनों समय प्रार्थना करें। कम से कम दो सेर पानी पीया करें। नित्य व्यायाम करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नीम्बू (LEMON)

नीबू का प्रधान कार्य शरीर में व्याप्त विषों को बाहर निकालना है। यह मुंह के स्वाद को ठीक करके भोजन के प्रति रुचि पैदा करता है। रक्त शुद्ध कर त्वचा को नवीन आभा देता है।

विटामिन : नीबू से मिलने वाला विटामिन "ए" नेत्र विकार ठीक करता है, विटामिन "बी" पाचन शक्ति को ठीक करता है और विटामिन "सी" रक्त विकारों को ठीक करता है। नीम्बू को पानी में निचोड़ कर प्रातः भूखे पेट पीना ज्यादा लाभदायक है।

नीम्बू ताजा रखना : नीम्बुओं को नमक में रखने से कई दिन तक ताजा बने रहते हैं।

गैस : एक चम्मच नीबू का रस, इतना ही शहद और अदरक का रस मिला कर नित्य तीन बार चाटें। गैस नहीं बनेगी।

पसीने की दुर्गन्ध : नीम्बू के पत्तों को पीस कर मलने से पसीने की दुर्गन्ध दूर होती है। जहाँ कहीं दुर्गन्धयुक्त पसीना आता हो, विशेषकर बगल में जहाँ अधिकतर पसीना आता है, नीम्बू के पत्ते पीस कर मलें, दुर्गन्ध नहीं आयेगी।

मलेरिया : नीबू और हरी मिर्च कच्ची ही भोजन करते समय खाने से मलेरिया में लाभ होता है।

बवासीर में तेज दर्द हो तो एक नीबू का रस और इतना ही पानी मिला कर ग्लिसरीन सिरींज से गुदा में डालें और बाहर निकाले बिना ही सोयें। दर्द में लाभ होगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्यास अधिक लगती हो, तो पानी में नीबू निचोड़ कर पीने से प्यास कम लगती है।

बार-बार थूकना : अदरक नीबू के रस में डाल कर खाना खाते समय नित्य खायें। बार-बार थूकना बन्द हो जायेगा।

पेशाब पीला : पानी में नीबू निचोड़ कर बार-बार पीने से पीला पेशाब होना ठीक हो जाता है।

उलटी : नीम्बू का रस एक चम्मच, पानी एक चम्मच और ग्लूकोज एक चम्मच मिला कर एक-एक घंटे से दें। उलटियाँ बन्द हो जायेंगी।

हैजा : हैजा के कीटाणु अम्लीय (खट्टे) पदार्थों के सेवन से नष्ट होते हैं। नीम्बू का रस, प्याज का रस और शहद प्रत्येक एक-एक चम्मच मिला कर पीयें। इससे हैजा ठीक होगा।

भूख न लगना, अपच होने पर (1) भोजन से पहले एक गिलास पानी में आधा नीबू, एक चम्मच अदरक का रस, स्वादानुसार नमक मिला कर पीने से लाभ होता है। (2) नीम्बू, भुना हुआ जीरा, काला नमक और अदरक सबकी चटनी बना कर खाने से भूख अच्छी लगती है। वर्षा में भूख प्रायः कम लगती है, उस समय यह ज्यादा लाभकारी है।

पेट दर्द : अजीर्ण, अपच, गैस, अधिक खाना आदि कारणों से पेट दर्द हो तो एक कप गर्म पानी में एक नीम्बू निचोड़ें। इसमें एक चम्मच चीनी, जरा-सा नमक, पिसी हुई अजवाइन और जीरा मिला कर पीयें। पेट दर्द शीघ्र मिट जायेगा।

दाँत दर्द : तीन लौंग को नीम्बू के रस में पीसें। यदि दाँत में छेद हो तो रूई के फोये में इसे लेकर दाँत में भरदें अन्यथा इससे दाँतों को मलें, दर्द दूर हो जायेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हिचकी : एक नीम्बू का रस, एक कप गर्म पानी, जरासा काला नमक और एक चम्मच शहद मिला कर पीने से हिचकी आना बन्द हो जाता है।

पथरी : नीम्बू में सेंधा नमक भरकर नित्य चूसने से पथरी में लाभ होता है।

खुजली : समान मात्रा में नीम्बू का रस और नारियल का तेल मिला कर गर्म करें। फिर इसे खुजली वाली जगह नित्य तीन बार मलें। खुजली मिट जायेगी।

हथेलियाँ खुरदरी (Rough) हों, तो नीम्बू का रस और एक चम्मच चीनी दोनों हथेली में लेकर दोनों हाथों से रगड़ें, जब तक चीनी पिघल नहीं जाये। नित्य ऐसा करने से हथेलियाँ मुलायम हो जायेंगी।

लू : एक गिलास पानी में एक नीम्बू निचोड़ें और स्वादानुसार पिसी हुई मिश्री डाल कर पीने से लू का प्रभाव कम हो जाता है।

नारंगी (ORANGE)

आमाशय, यकृत, पीलिया, आँतों की सफाई, हृदय और दाँतों के रोग, मानसिक थकावट, खुश्की, सुस्ती, प्यास अधिक लगना, चेहरे पर फुन्सियाँ होना आदि विकारों को दूर करने के लिए लम्बे समय तक नित्य नारंगी खायें या रस पीयें। स्वाद बढ़ाने हेतु चीनी या मिश्री, सौंठ डाल सकते हैं।

सौन्दर्य वर्धक : नारंगी के छिलके सुखा कर पीस लें। इसमें पानी मिला कर चेहरे पर मलने से त्वचा मुलायम और सुन्दर होती है। चेहरे की सुन्दरता बढ़ती है।

ज्वर में नारंगी खाना या रस पीना लाभदायक है। पानी के स्थान पर नारंगी का रस ही बार बार पिलाते रहना चाहिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हृदय की दुर्बलता दूर करने के लिए नारंगी का शर्बत लाभदायक है।

अपच दूर करने हेतु नारंगी की कलियों पर पिसी हुई सौंठ और काला नमक डाल कर नित्य खायें।

मौसमी

गुर्दे के रोग : गुर्दे के रोगियों को मौसमी नही खिलायें। गुर्दे के रोगों में मौसमी जहर (Poison) का काम करती है। पेट पर आफर लाती है।

केला (BANANA)

श्वेत प्रदर : कच्चे केलों को छाया में सुखा कर बारीक पीस और समान मात्रा में देशी खाँड मिला लें। इसकी दो चम्मच सुबह शाम गर्म दूध से फंकी लें। श्वेत प्रदर ठीक हो जायेगा।

चोट से रक्तस्राव : चोट लगकर रक्त बहने लगे, तो केले के दाँ (डन्ठल में जहाँ केले जुड़े रहते हैं) का रस लगादें। रक्तस्राव बंद जायेगा। घाव में मवाद नहीं पड़ेगी। चोट का घाव जल्दी ठी हो जायेगा।

खाँसी : एक पत्ता केले का लेकर छोटे–छोटे टुकड़े करके तवे प रख कर सेकें। ऊपर से तवे को थाली से ढक दें जिससे पत्तों से उ रही भाप, धुआँ थाली पर जम जाये, बाहर नहीं निकले। जब प जल जायें तो पीस कर राख बना लें और उस राख को ढकी हु थाली में डाल कर रगड़ें, जिससे थाली पर जमा कालापन राख मिल जाये। यह एक ग्राम एक पतासे या दूध की मलाई पर रख क खायें। इससे हर प्रकार की खाँसी, कूकर खाँसी भी ठीक हो जायेगी।

पीलिया : एक चने के बराबर खाने का चूना एक पके केले रख कर नित्य चार दिन प्रातः भूखे पेट (बिना अन्य चीज खाये) खायें

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इससे पीलियाँ ठीक हो जाता है।—डॉ० (श्रीमती) चन्द्रकला पोरवाल, कोरवा (एम०पी०) का अनुभूत।

पेचिश : एक गिलास गर्म दूध को फाड़ कर छेना बनालें। इस छेने में पके हुए दो केला मथ लें और खा जायें। इससे पेचिश में लाभ होता है।

सेव (APPLE)

उलटी : सेव के रस में स्वाद के अनुसार नमक मिलाकर पीने से उलटी होना बन्द हो जाता है।

भूख न लगना : एक गिलास सेव के रस में मिश्री मिला कर पीने से भूख अच्छी लगती है।

बिच्छू काटना : सेव को चटनी की तरह पीस कर जहाँ बिच्छू काटा हो, लेप करें तथा थोड़ी सी सेव खिलायें।

आम (MANGO

मिरगी : आधा किलो आम के हरे पत्ते लेकर धोकर साफ कर लें तथा उनको कूट, पीस कर लुगदी बना लें। इसे आधा किलो तिलों के तेल में मिला कर गर्म करें। अच्छी तरह उबाल कर पानी जल जाने के बाद इस तेल को ठंडा करके छान लें। अन्त में लुगदी को निचोड़ लें। इस तेल की शरीर पर मालिश किया करें। इससे मिरगी में लाभ होता है।

उलटी : दो आम के पत्ते तथा पोदीने की 50 पत्तियाँ पानी डाल कर दोनों की चटनी पीस लें और एक कप पानी में घोल कर छान लें। इसमें एक चम्मच शहद मिला कर पिलायें। उलटियाँ तुरन्त बन्द हो जायेंगी।

भाँग का नशा होने पर आम की गुठली को पीस कर पानी में घोल कर पिलायें। नशा उतर जायेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रक्तशोधक : एक कप अमरस में आधा कप दूध, एक चम्मच घी, दो चम्मच अदरक का रस मिला कर नित्य जब तक आम मिलते रहें, पीते रहें। इससे स्वास्थ्य अच्छा रहेगा तथा रक्त साफ होगा।

श्वेत प्रदर : आम के भगर (बोर) को छाया में सुखा कर पीस कर समान मात्रा में शक्कर मिलाकर दो चम्मच सुबह, शाम ठंडे पानी से फंकी लें। निरन्तर कुछ दिन लेने से श्वेत प्रदर ठीक हो जायेगा।

पेचिश, रक्तस्रावी ववासीर तथा पेशाब में रक्त आता हो, तो आम के नये पत्ते पीस कर पानी में घोल कर पिलायें।

अंगूर (GRAPES)

शिशुओं का कब्ज दूर करने के लिए नित्य दो चम्मच अंगूर का रस सुबह, शाम दो बार पिलायें। इससे **दाँत भी सरलता से निकलेंगे।**

रक्तस्राव : सौ ग्राम अंगूर नित्य खाते रहें। इससे नाक, मुँह और पेशाब के रास्ते से आने वाला रक्तस्राव बन्द हो जाता है। इससे ही **जीर्णज्वर, घबराहट, टी.बी.** आदि रोगों में लाभ होता है।

मुनक्का

मोटापा बढ़ाना : 15 मुनक्का नित्य रात को सोते समय खा कर पानी पी कर सोयें। एक दो महीने में ही सारी दुर्बलता दूर हो कर शरीर का बजन बढ़ेगा, शरीर मोटा हो जायेगा।

शक्ति वर्धक : सर्दी के मौसम में बीस मुनक्का 250 ग्राम दूध में उबाल कर खायें और दूध पी जायें। यह प्रयोग पूरे सर्दी के मौसम में करें।

आधे सिर का दर्द : यदि आधे सिर में दर्द सूर्योदय से बढ़ता हो और सूरज छिपने पर ढलने के साथ कम होता हो, तो पाँच मुनक्का लें। इनके बीज निकाल कर इनमें राई के बराबर कपूर भर कर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गोली की तरह बनालें। प्रातः सूरज उदय होने से पहले उठ कर हर बीस मिनट से एक-एक मुनक्का पानी से निगल जायें। आधे सिर का दर्द ठीक हो जायेगा।

पीलिया : मुनक्का भिगो कर पीस कर पानी में घोल कर पीयें।

टाइफाइड (TYPHOID) : बीमार को भोजन में अन्न नहीं दें तथा पूर्ण आराम करने की सलाह दें। फलों का रस, पपीता, मुनक्का खाने को दें।

आँवला (MYROBALAN)

जो आँवला आकार में बड़ा हो, गुदे में रेशा नहीं हो, वेदाग और हल्की सी लाली लिए हुए हो, वह आँवला सबसे अच्छा होता है।

बुढ़ापे की कमजोरी : बुढ़ापे में शरीर में चूने की मात्रा बढ़ जाती है। चूने की अधिकता हड्डियों, स्नायुओं और रक्तवाहिनियों को कठोर बना देती है। इससे शरीर की गतिशीलता में अवरोध उत्पन्न हो जाता है। आँवले का नित्य सेवन इस कठोरता को दूर करके सारी क्रियाओं को समुचित रखता है। आँवला बुढ़ापे के लिए अमृत तुल्य है।

शक्ति वर्धक : आँवला शक्ति का भण्डार है। इसे हमेशा किसी न किसी रूप में लेते रहें। नित्य उपयोग हेतु कुछ विधियाँ नीचे बताई जा रही हैं:—

1. साग–सब्जी में आँवला खटाई के रूप में प्रयोग करें।

2. आँवले की चटनी बना कर खायें। इसके रस में शहद मिला कर शर्बत की तरह पीयें।

3. आँवले का आचार, मुरब्बा बना कर खायें।

4. आँवले को उबाल कर स्वाद की दृष्टि से शक्कर, मशाले डाल कर खायें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यदि किसी भी प्रकार से आँवले का प्रयोग करते रहें, तो स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। पौष्टिक भोजन के अभाव से होने वाले रोग नहीं होंगे। यदि रोग होंगे, तो वे भी दूर हो जायेंगे।

पिसा हुआ आँवला दो चम्मच, देशी घी एक चम्मच, शहद तीन चम्मच मिला कर नियमित कुछ सप्ताह खाने से शरीर की काया पलट हो जाती है। नव जीवन का संचार होता है।

च्यवनप्राश आँवले से ही बनता है। यह थकान, नेत्र, यकृत, मस्तिष्क की कमजोरी दूर करता है।

विटामिन "सी" : आँवले के सौ ग्राम गूदे में 500-750 मि. ग्रा. विटामिन 'सी' मिलता है। एक ताजा आँवले में दो सन्तरों के बराबर विटामिन 'सी' पाया जाता है।—उद्यान पत्रिका, कैथल-मार्च अप्रैल, 1982 अंक।

सिर दर्द : दो चम्मच पिसा हुआ आँवला इतने ही घी और शक्कर में मिला कर सुबह, शाम दो बार खायें और ऊपर से दूध पीयें। इससे अनेक प्रकार के सिर दर्द ठीक हो जाते हैं।

रक्तस्राव : शरीर में कहीं से भी रक्त बह रहा हो, हर दो घंटे से एक-एक चम्मच पिसे हुए आँवले की फंकी ठंडे पानी से लेने से रक्त बहना बन्द हो जाता है।

सौन्दर्यवर्धक : आँवले का उबटन सौन्दर्य बढ़ाता है।

छाले : नित्य मुरब्बे के दो आँवले खायें।

मस्तिष्क शीतल रहे, नींद अच्छी आये, इसके लिए आँवले का तेल सिर में लगायें।

पेट के रोग : दो आँवले के मुरब्बे नित्य खाने से पेट के रोग नहीं होते।

आँवले की पाचक गोलियाँ : सामग्री—

(1) हरा ताजा आँवला 250 ग्राम

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(2) सिका हुआ पिसा हुआ जीरा	2 चम्मच
(3) अदरक छिली हुई ताजा	15 ग्राम
(4) सेंधा नमक पिसा हुआ	स्वादानुसार

बनाने की विधि : आँवलों को कपड़े में बांध कर उबलते हुए पानी की भाप में पकायें। जब आँवले पक कर मुलायम हो जायें तो इन्हें ठंडा करके पीसें और गुठली को फेंक दें। इसमें सेंधा नमक, जीरा, अदरक मिलाकर पुनः पीस लें और गोलियाँ बना कर सुखा लें।

सेवन विधि व उपयोग : दो गोली तीन बार चूसें या चबा कर ठंडा पानी पीयें। ये गोलियाँ बहुत ही स्वादिष्ट और पाचक (हाजमेदार) होती हैं। विटामिन सी का भंडार, दवा की दवा, स्वाद का मजा ही मजा।

बालों की सफाई हेतु शैम्पू : सूखा आँवला, सिकाकाइ, अरिठा समान मात्रा में बारीक पीस लें। इसकी दो चम्मच 3 कप पानी में उबाल कर ठंडा करके छान लें। छानने पर बची लुगदी को भी निचोड़ लें। इससे सिर धोयें। बाल बहुत साफ हो जायेंगे। फरास भी धुल जायेगी।

बाल काले करना : एक चम्मच चाय को एक कप पानी में डाल कर उबालें। इसका आधा कप रहने पर छान लें। इसमें एक चम्मच पिसा हुआ आँवला, एक चम्मच पिसी हुई मेंहदी, आधा चम्मच काफी सब डाल कर मिला लें इसे बालों पर लगायें, बालों पर लेप करें। एक घंटे बाद सिर धोयें। बाल काले रहेंगे तथा सफेद बाल भी काले दिखने लगेंगे। यह प्रयोग सप्ताह में एक या दो बार करें।

चक्कर आना : बिना पिसा हुआ आँवला और धनियाँ प्रत्येक 15 ग्राम एक गिलास पानी में रात को भिगो दें। प्रातः दोनों को मसल कर पानी छान लें। इसमें स्वाद के अनुसार मीठे के लिए

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मिश्री पीस कर मिला लें और पी जायें। इससे चक्कर आना बन्द हो जायेगा।

मधुमेह : सूखे आँवले और जामुन की गुठली समान मात्रा में पीस लें। इसकी दो चम्मच प्रातः भूखे पेट पानी से फंकी नित्य लें। मधुमेह में लाभ होगा।

दस्त : सूखे आँवले थोड़े से पानी में भिगो कर पीस लें। इसमें थोड़ा सा नमक मिला कर मूंगफली के दाने के बराबर गोलियाँ बनालें। नित्य खाने के बाद दो बार दो-दो गोली ठंडे पानी से लें। इससे दस्त बन्द हो जायेंगे।

अम्लपित्त : सूखा पिसा हुआ आँवला एक चम्मच रात को चौथाई कप पानी में भिगो दें। प्रातः इसमें आधी चम्मच पिसी हुई सौंठ, चौथाई चम्मच कच्चा पिसा हुआ जीरा मिला कर एक कप गर्म दूध में घोल लें। इसमें स्वाद के अनुसार मिश्री पीस कर मिलायें। फिर पी जायें। कुछ दिन यह नित्य सेवन करने से अम्लपित्त में लाभ होता है। चौथाई कप कच्चे आँवले के रस में इतना ही शहद मिला कर पीने से भी लाभ होता है, यह शाम को पीयें।

पीलिया : आँवले का रस चौथाई कप एक गिलास गन्ने के रस में मिला कर पीयें। इस प्रकार तीन बार नित्य पीते रहने से पीलिया ठीक हो जाता है।

दस्तों में दो आँवले मुरब्बे के खाने से लाभ होता है।

श्वेत प्रदर में एक चम्मच पिसा हुआ आँवला नित्य पानी से फंकी लेने से लाभ होता है।

अनन्नास (PINE APPLE)

पथरी : एक गिलास अनन्नास का रस नित्य पीते रहने से पथरी निकल जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बवासीर : मस्सों पर अनन्नास पीस कर लगाने से लाभ होता है।

अनार (POMEGRANATE)

दांतों से रक्तस्राव : अनार के फूल छाया में सुखाकर बारीक पीस लें। इससे नित्य दो बार मंजन करें। दाँतों से रक्तस्राव बन्द हो जायेगा तथा हिलते दाँत भी मजबूत हो जायेंगे।

पीलिया : मीठे अनार का शर्बत पीने से पीलिया में लाभ होता है।

आँखें दुखना, नेत्र रोग : अनार की हरी पत्तियाँ पीसकर आँखों पर लेप करने से आँखें दुखना एवं अन्य सामान्य सभी रोग ठीक हो जाते हैं।

टॉन्सिलाइटिस : टॉन्सिल्स बढ़ने पर अनार की पाँच पत्तियाँ जरा से नमक के साथ नित्य प्रातः खाली पेट चबाकर रस चूसते रहें। रस थूकें नहीं। ऐसा एक माह नित्य करें। टॉन्सिल्स में आशातीत लाभ होगा।—डॉ० (श्रीमती) चन्द्रकला पोरवाल, बालकोनगर, कोरबा का अनुभूत।

अमरूद

खाँसी : अमरूद के दस ताजा, कोमल, हरे पत्तों के टुकड़े करके एक गिलास पानी में चाय की तरह उबाल कर छानकर दूध, शक्कर डालकर सुबह या शाम दो बार नित्य पीयें। खाँसी ठीक हो जायेगी।

गठिया : अमरूद के हरे पत्तों को पीसकर जहाँ जोड़ों पर गठिया बाय की सूजन हो, लेप करें। पानी में पत्ते उबालकर बफारा दें, धोयें।

नशा : अफीम, गाँजा, चरस का नशा अमरूद खाने से उतर जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उन्माद : दो अमरूद रात को पानी के भरे भगोने में डाल दें और इन्हें प्रातः खायें। इससे उन्माद, मस्तिष्क विकार, मस्तिष्क की गर्मी ठीक हो जाती है।

इमली (TAMARIND)

प्रकृति : ठंडी।

कैन्सर : अमृतसर 22 नव. 1981 (हिसा) पंजाब के वैद्य श्री सर्कषण जोशी ने बताया कि यदि कैन्सर से पीड़ित व्यक्ति प्रतिदिन इमली तथा अनारदाना का सेवन करता रहे तो उसकी आयु दस वर्ष तक बढ़ सकती है। उन्होंने कहा कि कैन्सर के रोगी को रोटी आदि नहीं खानी चाहिए, उसके बदले चावल आदि का ही सेवन करना चाहिए---न्याय, अजमेर।

बिच्छ काटना : इमली के बीज को तोड़ कर दो फाँक करके भिगोकर विच्छ काटे स्थान पर दबा कर रखें, बीज वहाँ चिपक जायेगा। यह फाँक विष चूसकर अपने आप उतर जायेगी।

पित्त में इमली का शर्बत पीना लाभदायक है।

शराब के नशे का प्रभाव कम करने के लिए इमली का शर्बत लाभकारी है।

हैजा : इमली और लहसुन समान मात्रा में पीसकर छोटी-छोटी गोलियाँ बनायें। हर 15 मिनट के बाद एक गोली दो चम्मच प्याज के रस में घोलकर पिलायें। जब तक लाभ नहीं हो, इसी प्रकार देते रहें। हैजा ठीक हो जायेगा।

पाचन शक्तिवर्धक : 50 ग्राम मिश्री एक गिलास पानी में भिगो दें। भीगने पर इसे मथकर (पानी में मसलकर) छानलें। इसमें स्वाद के अनुसार चीनी, सेक कर पिसा हुआ जीरा, काली मिर्च मिलाकर पीयें। इससे भोजन पचता है, भूख अच्छी लगती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रदर, स्वप्न दोष, मर्दानाशक्ति वर्धक : इमली काम में लेने के बाद बीजों को प्रायः फैक देते हैं। इसके बीजों को फैकना नहीं चाहिये। ये बहुत लाभदायक हैं। 250 ग्राम इमली के बीज भाड़ में भुनवा लें या घर में ही सेक लें। फिर इनको कूटकर छिलका उतार लें और पीस लें इसमें 250 ग्राम बूरा (खाँड) मिला लें। इसकी दो चम्मच नित्य प्रातः गर्म दूध से फंकी लें। यह प्रदर, स्वप्नदोष और मर्दानाशक्ति बढ़ाने में लाभदायक होगा।

तेल को गर्म करते समय एक टुकड़ा इमली का डाल देने से झाग नहीं उठते।

फालसा

पीलिया : फालसे के शर्बत में सेंधा नमक डालकर पीने से पीलिया में लाभ होता है।

शहतूत (MULBERRY)

दूधवर्धक : शहतूत नित्य खाते रहने से दूध पिलाने वाली माताओं का दूध बढ़ता है।

प्रोटीन और ग्लूकोज शहतूत में अच्छी मात्रा में मिलते हैं।

लू, गर्मी से बचने के लिए रोजाना शहतूत खायें। **पेट गुर्दे और पेशाब की जलन** शहतूत खाने से दूर होती है। **आंतों के घाव और यकृत-रोग** ठीक होते हैं। नित्य खाते रहने से मस्तिष्क को ताकत मिलती है।

फोड़ा : शहतूत के पत्तों पर पानी डालकर पीसकर गर्म करके फोड़े पर बांधने से पका हुआ फोड़ा फूट जाता है तथा बांधते रहने से घाव भर जाता है।

नारियल

गोरे रंग की संतान : **मक्खन** में घिसी हुई मिश्री समान मात्रा में

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मिलाकर इच्छानुसार चाट लें। फिर चौथाई गोला कच्चे नारियल का खूब चबा-चबाकर खायें। इसके बाद दो चम्मच सौंफ खायें। यह पूरे गर्भकाल में खाती रहें। इससे माँ और शिशु दोनों हृष्ट-पुष्ट होंगे। शिशु गोरे रंग का होगा चाहे माता-पिता काले हों।

चेचक : जिन दिनों में चेचक फैल रही हो, नारियल खायें, चेचक नहीं निकलेगी। यदि दूध पीने वाला शिशु है जो नारियल नहीं खा सकता तो उसे दूध पिलाने वाली माता नित्य 50 ग्राम नारियल खायें। यदि बालक बड़ा है तो 15 ग्राम नारियल नित्य खायें।

अतिरज : नारियल के ऊपर के रेशे (जटा) जलाकर राख करलें। इसमें समान भाग बूरा (देशी खाँड) मिलायें। इसकी एक चम्मच प्रातः पानी से फंकी लें। अधिक रक्त गिरने में लाभ होगा।

छाले : सूखे नारियल की गिरी चबाने से छाले ठीक हो जाते हैं। यह नित्य कुछ सप्ताह चबाते रहने से बार-बार छाले नहीं निकलते।

पपीता

पथरी : पपीते के पेड़ की जड़ को छाया में सुखा कर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। इसकी दो चम्मच रात को आधा गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः छानकर उस पानी को पी जायें। सात दिन में पेशाब के साथ पथरी बाहर आ जायेगी। —अमृतसागर।

पेठा

मूत्रकृच्छ्र : पके हुए पेठे का रस एक कप, पिसी हुई हल्दी एक चम्मच मिलाकर पीने से मूत्रकृच्छ्र में लाभ होता है। धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते जायें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बेर

पसीना : बेर के पत्तों को पानी में पीसकर शरीर पर मालिश करने से शरीर से निकलने वाले पसीने की बदबू दूर हो जाती है।

बील

मधुमेह : 15 पत्ते बीलपत्र (जो शिवजी के चढ़ाते हैं) और 5 काली मिर्च पीसकर चटनी बनाकर, एक कप पानी में घोलकर पीने से मधुमेह (पेशाब और रक्त में शक्कर आना) ठीक हो जाता है। यह लम्बे समय एक, दो साल लेने से स्थाई रूप से मधुमेह ठीक हो जाता है।

टमाटर (TOMATO)

शक्तिवर्धक : टमाटर में ताँबे की अधिकता होती है जो रक्त में स्थित लाल कणों को बढ़ाता है। टमाटर भूख बढ़ाता है तथा शक्तिवर्धक है। टमाटर में लोहा दूध से दुगना होता है। एक बड़ा, ताजा लाल टमाटर नित्य खाने से व्यक्ति अनेक रोगों से बचा रहता है।

आँखों के हरेक रोग में टमाटर का सेवन उपयोगी है। इससे नित्य सेवन करने से नैत्र रोग नहीं होते।

ज्वर : यदि ज्वर में प्यास अधिक हो तो टमाटर का सेवन लाभदायक है।

चेहरे के काले दागों को मिटाने के लिए टमाटर के रस में रुई या गाज भिगो कर दागों पर मलें। काले धब्बे साफ हो जायेंगे। राजस्थान पत्रिका, 12–12–1982.

मसूड़ों से रक्त आता हो तो नित्य तीन बार एक-एक कप टमाटर का रस पीयें।

क्षय (T. B.) : एक छोटा गिलास टमाटर के रस में एक बड़ी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चम्मच काडलिवर ग्रायल मिला कर नित्य चार महीने पीने से क्षय रोग ठीक हो जाता है। राज. पत्रिका, जयपुर, 12-12 1982.

मधुमेह में टमाटर का सेवन बहुतायत में करें। यदि पानी की तरह टमाटर का रस पीया गया तो दो सप्ताह में ही मधुमेह ठीक हो जायेगा।

कब्ज : टमाटर में सेल्यूलोज होता है जो कब्ज दूर करता है।

भूख : एक प्याला टमाटर का सूप लेकर उसमें रुचि के अनुसार नमक एवं भुना हुआ जीरा डालकर प्रातः चार सप्ताह तक सेवन करें।

गाजर (CARROT)

कैन्सर : ब्रिटिश मेडिकल जनरल "लैंसेट" में शिकागो के सेंटल्यूक हास्पिटल की रिपोर्ट के अनुसार नियमित गाजर खाने से कैंसर नहीं होता। यह अनुसंधान 20 वर्षों से मध्य आयु के लगभग 2000 व्यक्तियों पर किये गये अध्ययन का परिणाम है। गाजर तथा हरी पत्ती वाली सब्जियों में बेटाकैरोटीन नामक ऐसा तत्व बहुतायत में पाया जाता है जो फेफड़ों के कैन्सर से सिगरेट पीने वाले व्यक्ति को भी सुरक्षित रखता है-ट्रिब्युन 5 दिसम्बर, 1981.

चुकन्दर (BEET, PARSNIP)

दूध वृद्धि : नियमित चुकन्दर की सब्जी खाने से दूध बढ़ता है। इसे कच्चा भी खा सकते हैं, रस पी सकते हैं।

मासिक धर्म कष्टप्रद बन्द हो तो नित्य चुकन्दर का सेवन लाभप्रद है।

खरबूजा

पथरी : पथरी के कारण यदि पेट में दर्द रहता हो तो खरबूजे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

के छिलके सुखा कर पीस लें। इसकी तीन चम्मच एक गिलास पानी में अच्छी तरह उबालें। फिर इसे छान कर इसमें स्वादनुसार शक्कर डाल कर आधा सुबह और आधा शाम को दो बार नित्य पीयें।

यदि खरबूजा ओषधि के रूप में खाया जा रहा हो तो नित्य हर तीन घंटे से चार बार लें। एक दिन में 1½ किलो से अधिक खरबूजा नहीं खायें। खरबूजा खाने के बाद शर्बत पीने से खरबूजा जल्दी पचता है। खरबूजा खाने के बाद पानी व दूध दोनों ही पीना हानिकारक है। खरबूजा गर्मी के मौसम में आता है। इसके खाने से गर्मी के प्रभाव, लू आदि नहीं लगती।

आलू (POTATO)

मुँहासे : आलू उबाल कर छील कर इसके छिलकों को चेहरे पर रगड़ें। इससे मुँहासे ठीक हो जाते हैं।

लहसुन (GARLIC)

प्रकृति : गर्म। जब तक शरीर में रोग है तब तक गर्मी पैदा करता है, रोग ठीक होने पर यह गर्मी पैदा नहीं करता।

बिच्छु काटना : एक गाँठ लहसुन का रस तीन चम्मच शहद में मिला कर खायें तथा आधा चम्मच नमक, छः कली लहसुन छिला हुआ, दोनों को पीस कर बिच्छु काटे स्थान पर लेप करें। बिच्छु का जहर नष्ट हो जायेगा। लहसुन दाहक (जलाने वाला) होता है। अतः ज्यादा देर लेप लगा हुआ नहीं रखें। ज्योंही आराम मिले, लेप को धो डालें।

खाँसी : लहसुन की एक गाँठ गीले कपड़े में लपेट कर सेकें। फिर छील कर खायें। खाँसी ठीक हो जायेगी।

गृधसी (SCIATICA) : भोजन करते समय कच्चे लहसुन की पाँच कली नित्य चबा-चबा कर खायें। कच्चे लहसुन की चटनी भी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खायें। जब तक दर्द दूर नहीं हो, खाते रहें।—निरोग धाम जुलाई-सित. 1981.

शक्तिवर्धक : एक गाँठ लहसुन की छील कर प्रत्येक कली के छोटे-छोटे टुकड़े करलें। इसे एक चम्मच घी में सेकें। सेकते हुए जब लहसुन का रंग बादामी रंग का हो जाये तब उसमें बूरा (Sugar) डाल कर मिलायें। यह नित्य प्रातः खायें। यह शक्तिवर्धक है।

हाथ पैर सुन्न से लगते हों तो प्रातः भूखे पेट दो कली लहसुन की जरा-सी सौंठ लगा कर चबा-चबा कर दस दिन तक खायें। लाभ होगा।

अर्ध सिर शूल : आधे सिर का दर्द जो सूर्य के साथ बढ़ता, घटता हो, दर्द वाले स्थान पर लहसुन पीस कर लेप करके 15 मिनट रहने दें। इसके बाद लहसुन को धो डालें। दर्द में आराम मिलेगा।

दाँत दर्द : दाँतों में छेद होकर काले हो गये हों, दर्द करते हों तो दो कली लहसुन की सेक कर दर्द वाले दाँत में दबा कर रखें। दर्द दूर हो जायेगा।

आमवात : आधा चम्मच लहसुन का रस एक चम्मच घी में मिला कर पीने से जोड़ों का दर्द ठीक हो जाता है।

निरोग : स्वस्थ रहने का सरल और लाभदायक प्रयोग करके निरोग रहिये। आप पाँच कली लहसुन छील कर पीस लें और इसे आधा गिलास दूध में मिला कर धीमी आंच में उबालें। जब दूध उबल कर इसका आधा रह जाये तब शक्कर मिला कर पी जायें। यह प्रातः भूखे पेट या सोते समय लें। इस प्रकार लहसुन के सेवन से लहसुन की गंध भी मुँह से नही आयेगी तथा आप निरोग रहेंगे। यह एक अच्छा शक्तिवर्धक पेय है। यही नहीं इससे सर्दी, जुकाम, फेफड़ों के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रोग, पेट तथा हृदय सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। सर्दी के मौसम में तो यह प्रयोग बहुत लाभदायक है।

आठ कली लहसुन की पीस कर आधा कप पानी में घोल कर एक चम्मच शहद मिला कर पीयें। इसके दो घंटे बाद दूध पीयें। इससे बाल सफेद नहीं होंगे। नेत्र ज्योति ठीक रहेगी।

इसिनोफीलिया (Esinofia) : बीस कली लहसुन की छील कर बीस ग्राम गुड़ के साथ 250 ग्राम पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाये तो इसे छान कर लहसुन निकाल कर खा जायें तथा इस गर्म-गर्म पानी को पीजायें। इससे इसिनोफीलिया से श्वास, दमा में लाभ होगा।

गैस : पेट में जमा मल से गंदी गैस पैदा होती है। लहसुन खाने से यह गैस बाहर निक ल कर पेट और आँतें साफ हो जाती है। गैस दूर करने के लिए भोजन करते समय बीच में चार कली लहसुन की कच्ची ही चबायें। यदि इनको अदरक के रस में डुबोकर खायें तो शीघ्र लाभ होता है।

अच्छे लहसुन की पहचान : लहसुन की गाँठ में कलियाँ जितनी ही अधिक मोटी हों, वह उतना ही अधिक उत्तम कोटि का लहसुन है। लहसुन को चबाने से मुँह में जलन होनी चाहिए। यदि चबाने से जलन नहीं हो तो वह लहसुन अच्छा नहीं है। रोगों में उससे लाभ नही होगा।

घाव : लहसुन खाने से घाव जल्दी भरते हैं। एक भाग लहसुन का रस दो भाग पानी में मिला कर फोया गीला करके पट्टी बांधें।

अपच : लहसुन की चटनी खाने से भोजन शीघ्र पचता है। एक गाँठ लहसुन, एक चम्मच नीबू का रस, अदरक, धनियाँ या पोदीना, काली मिर्च, काला नमक, जीरा सब मिला कर पानी डाल कर पीस लें। इस चटनी को खाने से भोजन शीघ्र पचेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हड्डी की टी. बी. : पाँच कली लहसुन की नित्य खायें। एक कप पानी में एक चाय की चम्मच लहसुन का रस मिला कर टी.बी ग्रस्त हड्डी के स्थान को नित्य धोयें।

कृमि : आधा चम्मच लहसुन का रस एक कप छाछ में मिला कर भोजन के बाद तीन बार नित्य पीयें।

आँव : आधा चम्मच घी में पाँच कली लहसुन की मिला कर चबायें। आँव बनना बन्द हो जायेगा।

फ्लू : फ्लू होने पर लहसुन और अदरक की चटनी खायें।

उलटी, जी मिचलाता हो तो दो कली लहसुन की चबायें।

रक्तचाप : 500 ग्राम लहसुन को छील कर 5 दिन धूप में सुखायें। फिर इसे अमृतवान में डाल कर ऊपर से इतना शहद डालें कि सारा लहसुन डूबा रहे। इसे 15 दिन धूप में रखें। इसके बाद सुबह शाम दो बार दो कली नित्य खा कर ऊपर से एक कप दूध पीयें। उच्च रक्तचाप (Hypertension) हो या निम्न (Hypotenssion) दोनों में लाभ होगा।

कब्ज : नित्य खायी जाने वाली साग सब्जी में लहसुन डाल कर पकायें। इस प्रकार नित्य लहसुन खाने से कब्ज नहीं रहता।

कर्णनाद : यदि कान में तरह-तरह की आवाज होती हो तो अदरक और लहसुन का रस समान मात्रा में मिला कर छान लें। इसे हलका सा गर्म करके जिस कान में आवाज हो रही हो उसमें दो बूंद रात को सोते समय डाल कर रुई लगा कर सो जायें। तीन चार दिन डालने से ही आवाज होना बन्द हो जायेगा।

हूपिंग कफ (काली खाँसी) : दो कली लहसुन की सेक कर पीस कर आधा चम्मच शहद में मिला कर दो बार नित्य चाटने से लाभ होता है।

गठिया : एक गाँठ लहसुन की 50 ग्राम तेल में डाल कर गर्म

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

करें । लहसुन जल जाने पर इस तेल को नित्य गठियाग्रस्त अंगों पर मालिश करें । पाँच कली नित्य चबायें ।

चोट से सूजन आने पर दस कली लहसुन आधी गाँठ हल्दी दोनों को पीस कर एक चम्मच तेल में गर्म करके सूजी हुई जगह पर लेप करके रुई लगा कर पट्टी बांधें । सूजन दूर हो जायेगी ।

जलोदर : लहसुन और किशमिश समान मात्रा में पीस कर चटनी बनालें । दोनों समय रोटी के साथ यह चटनी खायें । चौथाई कप गर्म पानी में दस बूंद लहसुन का रस मिला कर दो बार नित्य पीयें ।

वात रोग : एक गाँठ लहसुन छील कर रात को एक कप पानी में डाल दें । प्रातः पीस कर उसी पानी में घोल कर पीजायें । इसके बाद एक चम्मच मक्खन खायें । इस प्रकार एक सप्ताह लें । एक सप्ताह बाद दो गाँठ इसी प्रकार दूसरे सप्ताह में, तीसरे सप्ताह में तीन गाँठ नित्य इसी प्रकार लें । वात रोग में लाभ होगा ।

थकान आने पर एक गाँठ लहसुन की छील कर खा जायें । थकान दूर हो जायेगी ।

दाँत दर्द : जिस दाँत में हो उसमें एक कली लहसुन की दबाये रखें । दर्द बन्द हो जायेगा ।

दिल अधिक धड़कता हो तो दस बूंद लहसुन का रस एक कप पानी में मिला कर नित्य पीयें ।

शीघ्र पतन : नित्य 15 बूंद लहसुन का रस एक कप पानी में मिला कर तीन सप्ताह पीयें तथा इस अवधि में पूर्ण ब्रह्मचर्य रखें ।

प्रसूत ज्वर : बच्चे के जन्म के बाद यदि ज्वर हो जाये तो 15 बूंद लहसुन का रस एक कप पानी में मिला कर पिलायें । इस प्रकार चार बार नित्य पिलायें ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

महामारियाँ : प्लेग, हैजा, फ्लू कोई भी महामारी फैल रही हो लहसुन चबाते रहने से बचाव हो जाता है।

पक्षाघात (HEMIPLEGIA) : शरीर के आधे अंगों का सुन्न होना जैसे दाँया पैर और दाँया हाथ काम न करना पक्षाघात कहलाता है। पक्षाघात होने पर दो कली लहसुन चबा कर एक कप गर्म दूध पीयें। दूसरे दिन तीन कली लें। एक कली चबा कर एक घूंट दूध पीयें, फिर दूसरी कली चबा कर एक घूंट दूध पीयें। फिर तीसरी कली चबा कर दूध पीयें। इस प्रकार नित्य एक कली लहसुन की बढ़ाते जायें और दूध की भी एक कप के बाद नित्य एक-एक घूंट बढ़ाते जायें। इस प्रकार नित्य लहसुन की कली और दूध बढ़ाते बढ़ाते 25 कली अर्थात् 25 दिन तक यह विधि चालू रखें। 25 दिन बाद एक-एक कली लहसुन और एक-एक घूंट दूध घटाते जायें। इस प्रकार 50 दिन में पक्षाघात ठीक हो जायेगा। यदि लहसुन और दूध की मात्रा सेवन में अधिक हो जाये और एक बार में लेना सम्भव नहीं हो तो दो तीन बार में करके यह क्रम पूरा करें।

लकवा (PARALYSIS) : नित्य सुबह शाम दो बार दस-दस कली लहसुन पीस कर गर्म घी में मिला कर खा जायें। लकवा मारे अंगों की सूखेहाथों से मालिश करें। यह भी दो माह करें।

पायोरिया : दो चम्मच नमक में आठ गाँठ लहसुन डाल कर चटनी की तरह पीस लें और इसे छाया में सुखा लें। सूखने के बाद नित्य मंजन करें। पायोरिया ठीक हो जायेगा। दाँत भी स्वस्थ और मजबूत हो जायेंगे।

खाँसी पुरानी : 50 ग्राम लहसुन को जलाकर पीस लें। इस भष्म की चौथाई चम्मच शहद में मिला कर नित्य तीन बार चाटें। पुरानी खाँसी ठीक हो जायेगी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कृमि : लहसुन की चटनी खाने से कृमि नहीं होते तथा हों तो मर जाते हैं।

पेट दर्द : (1) लहसुन की चटनी में नीबू, काला नमक मिला कर खायें। दर्द ठीक हो जायेगा। (2) पेट दर्द गैस के कारण हो तो लहसुन का रस आधा चम्मच घी और नमक आधा-आधा चम्मच मिलाकर पेट की मालिश करें। दर्द ठीक हो जायेगा।

पेशाब में रुकावट : चाय में चौथाई चम्मच लहसुन का रस मिला कर पीने से पेशाब साफ आता है, रुकावट दूर हो जाती है।

प्लुरिसी (फेफड़ों में पानी भरना) : लहसुन के तेल की मालिश सीने पर करें।

फुन्सी, फोड़े : चौथाई चम्मच लहसुन का रस चौथाई कप गर्म पानी में मिला कर पीयें। इस प्रकार तीन बार रोजाना पीयें।

कीड़े : घाव में या फोड़े में, शरीर में कहीं भी कीड़े पड़ जायें तो लहसुन का रस चौथाई चम्मच, दो चम्मच स्पिरिट में मिला कर कीड़ों पर लगायें।

बाल काले करना : एक गाँठ लहसुन की छील कर चटनी की तरह पीस लें। इसे आधा कप पानी में घोलें और इसमें दो चम्मच शहद मिला कर नित्य तीन सप्ताह पीयें। इससे बाल काले हो जायेंगे।

स्तनों में दूध वृद्धि, स्वप्नदोष, भूख न लगना : लहसुन की चटनी खाने से अच्छी भूख लगती है। लहसुन की चटनी बनालें, स्वाद के लिए जीरा, नमक, नीबू, काली मिर्च, पोदीना या धनियाँ जो-जो पसन्द हो चटनी में पीस लें और रोटी के साथ खायें।

मधुमेह : चौथाई चम्मच त्रिफला का चूर्ण और पाँच कली लहसुन पीस कर खा जायें, ऊपर से पानी पी लें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दस्तों में मरोड़ हो तो एक चम्मच घी में सात कली लहसुन की पीस कर मिलालें और चाट जायें।

मासिक धर्म के दिनों में चार कली लहसुन की दो कप पानी में तेज उबाल कर गर्मागर्म पानी पी जायें एवं लहसुन चबा जायें। जितने दिन मासिक धर्म चले, यह प्रयोग करें। इससे मासिक धर्म के सामान्य सभी दोष ठीक हो जायेंगे।

मोच : एक चम्मच लहसुन के रस में चौथाई चम्मच नमक मिला कर मोच-ग्रस्त अंग की नित्य सुबह, शाम दो बार मालिश करें।

पेट दर्द : दस बूंद लहसुन की एक कप गर्म पानी में मिलाकर पिलायें। कुछ दिन पीते रहने से पेट दर्द ठीक हो जाता है।

दमा, पलू, जुकाम ठीक करने के लिए नमक और लहसुन समान मात्रा में पीसकर उबलते हुए घी (दुगुनी मात्रा) में डाल कर मिलायें और एक बर्तन में रखलें। नित्य आधा चम्मच सुबह, शाम खायें।

सिर दर्द : (1) दस कली लहसुन की पीस कर वेसलीन या घी या किसी भी चिकनी चीज में मिला कर जहाँ दर्द हो लेप करें। दर्द मिट जायेगा। आधा घंटे बाद गर्म पानी से धो कर साफ कर दें (2) चार कली लहसुन चबायें और निगल जायें। फिर दो घूंट पानी पी लें। इससे सिर दर्द ठीक हो जायेगा। थकान भी दूर हो जायेगी।

सूजन : 250 ग्राम दूध में 15 कली लहसुन पीस कर डाल दें। और 250 ग्राम ही पानी मिला कर उबालें। जब आधा भाग रह जाये तो फीका ही पिलायें। सूजन वाले को नमक नहीं दें। चालीस दिन में रोगी स्वस्थ हो जायेगा। इसकी आधी मात्रा में नित्य पिलाते रहने से टूटी हुई हड्डी शीघ्र निर्धारित समय में जुड़ जाती है।

हिचकी : लहसुन सुंघायें। लहसुन, प्याज, अदरक, पोदीना,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

काली मिर्च, नमक, जीरा, मुनक्का, नीबू की चटनी बना कर खिलायें।

हिस्टीरिया : पोदीना 50 ग्राम, जीरा एक चम्मच और दस कली लहसुन पीसकर एक गिलास पानी में घोलकर नित्य पिलायें।

हृदय रोग, रक्तचाप उच्च या निम्न, दमा, श्वास कोई भी रोग हो दस बूंद लहसुन का रस और एक चम्मच शहद मिला कर नित्य तीन बार चाटें। नमक कम लें। घी, तेल, खटाई, गुड़ का परहेज रखें अर्थात् नहीं खायें।

बुढ़ापे से जवानी की ओर : यदि आप पर बुढ़ापा सवार हो गया है और जवान बनना चाहते हैं तो तीन दिन उपवास करें। उपवास का समय धर्म ध्यान में व्यतीत करें। चौथे दिन चार एक पोथिया लहसुन को पीस कर निचोड़ कर रस निकाल कर थोड़े से पानी में घोल कर पी जायें। इस प्रकार चार बार लहसुन का रस पीयें। रस पीने के एक घंटे के बाद दो चम्मच देशी घी या मक्खन खायें। यह चार दिन करें। फिर आठवें दिन से एक-एक सप्ताह तक लहसुन के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर पीयें। चार बार रोजाना ही यह पीयें तथा घी या मक्खन भी यथावत लें। सोलहवें दिन से एक सप्ताह तक चार एकपोथिया लहसुन के साथ आठ मुनक्का पीस कर एक गिलास पानी में मिला कर चार बार पीते रहें। घी या मक्खन का सेवन बन्द कर दें। चौवसवें दिन से एक सप्ताह तक लहसुन पीस कर तीन आँवलों के रस में घोलकर चार बार नित्य पीयें। इस अवधि में भोजन नहीं करना है। दूसरे महीने में दूध पीते रहें और लहसुन के तेल की मालिश करें। इसकी जानकारी के लिए "भोजन के द्वारा चिकित्सा भाग-एक पढ़ें।" तीसरे महीने में आठ एकपोथिया लहसुन, दो चम्मच शहद, दस बीज निकाले हुए मुनक्का आधा कप

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आँवले के रस में पीस कर खायें। यह पूरे एक महीने खायें। इस प्रकार साधना और श्रम से बुढ़ापा दूर होकर जवानी आ जायेगी। धार्मिक दिनचर्या साथ रखना अच्छा है।

मूली (RADISH)

मधुमेह : प्रातः के भोजन के समय मूली कच्चे कोमल पत्तों सहित इतनी खायें कि आधा पेट भर जाय। आधा पेट भरकर भोजन करें। इस प्रकार भोजन करते रहने से मधुमेह ठीक हो जाता है।

जुकाम : ठंड, सर्दी लगने से यदि बार-बार जुकाम हो तो लगातार दो महीने एक मूली नित्य खायें। इससे शरीर में ऐसा परिवर्तन आयेगा कि सर्दी से जुकाम नहीं लगेगी।

पथरी : आधा कप मूली के पत्तों के रस में दो ग्राम कलमी शोरा (पंसारी के मिलता है) मिलाकर सुबह, शाम दो बार नित्य कुछ सप्ताह पीने से पथरी निकल जाती है।

कर्णनाद (Tinnitus) : केवल मूली का रस चार चम्मच, तिल का तेल एक चम्मच मिला कर मंद आग पर इतना गर्म करें कि केवल तेल रह जाये, रस सारा जल जाये। फिर इसे छानलें। इसकी दो बूंद कान में तीन बार नित्य डालें। कान में विभिन्न प्रकार की आवाजें होना बन्द हो जायेगा।

भूख : मूली पर काली मिर्च, नमक लगा कर भोजन के साथ खाने से भूख अच्छी लगती है।

लौकी

सौन्दर्यवर्धक : लौकी के ताजा छिलके पीस कर चेहरे पर मलें। चेहरा सुन्दर हो जायेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सिर दर्द : लौकी को पीस कर ललाट पर लेप करने से सिर दर्द यदि ललाट पर हो तो ठीक हो जाता है।

बथुआ

बथुआ पथरी होने से बचाता है। इसके पत्तों का कच्चा रस अधिक लाभदायक है। उबाल कर निकाला हुआ रस कम लाभकारी है।

सफेद दाग : नित्य बथुआ की सब्जी खायें। इसके कच्चे पत्तों की चटनी पीसकर नित्य दो बार सफेद दागों पर लेप करें या रस निकाल कर तीन बार नित्य लगायें। यह चार महीने करें।

करौंदा

लेटिन नाम केरिसा ओपेका (Carissa opaca)

सूखी खाँसी में करौंदे के पत्ते का रस एक चम्मच, शहद एक चम्मच मिला कर ऐसी दो खुराक सुबह, शाम पिलाने से लाभ होता है।

सिंघाड़ा (WATER CHESTNUT)

श्वेत प्रदर : आधा किलो मूंग सेक कर पीस लें। इसमें आधा किलो सिंघाड़े का आटा और आधा किलो शक्कर मिला लें। इसकी चार चम्मच नित्य सुबह, शाम गर्म दूध से फंकी लें। श्वेत प्रदर में लाभ होगा।

मर्दाना शक्तिवर्धक : नित्य तीन चम्मच सिंघाड़े के आटे की फंकी गर्म दूध से लेकर सोयें। इससे पतला वीर्य गाढ़ा होता है तथा मर्दाना शक्ति बढ़ती है।

बैंगन (EGG PLANT, BRINJAL)

अंगुलबेढ़ा (Whitlow) : अंगूठा या अंगुली पक रही हो तो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बैंगन को भोभल में सैक कर, काट कर पकने वाली जगह बांधें। इससे सूजन दर्द दूर हो जायेगा, या पकाव लेकर फूटकर मवाद बाहर आ जायेगी।

मैथी (FENUGREEK)

भूख : मैथी के पत्तों का साग खाने से भूख बढ़ती है।

पित्त विकार, सुस्ती, जी मिचलाने पर मैथी के पत्तों का साग घी में तल कर खायें।

पोषक और स्वादिष्ट चावल बनाने के लिए कुछ दाना मैथी भी चावलों में डाल कर चावल पकायें तथा घी डाल कर खायें।

मोटापा दूर करने के लिए दाना मैथी या मैथी के हरे पत्ते किसी भी प्रकार सेवन करना लाभकारी है।

वायु विकार, पेट दर्द होने पर दाना मैथी सेक कर पीस कर चार चम्मच एक गिलास पानी में उबाल कर नित्य पीयें।

दर्द, गैस : सौ ग्राम दाना मैथी तवे पर इस तरह सेकें, भूनें कि आधी कच्ची व आधी सिकी हुई रहे। फिर इसे दर दरा कूट लें। इसमें 25 ग्राम अर्थात् चौथाई भाग काला नमक मिलायें। इसकी सुबह, शाम दो चम्मच गर्म पानी से फंकी लें। इससे जोड़ों का दर्द, कमर दर्द, घुटनों का दर्द, आमवात (रयूमेटिज्म) का दर्द तथा हर प्रकार का दर्द ठीक हो जायेगा। गैस भी नहीं बनेगी।

खाँसी : दो चम्मच दाना मैथी दो कप पानी में उबाल कर पानी छान कर उसमें चार चम्मच शहद मिलाकर पीने से बलगम वाली खाँसी में लाभ होता है।

गठिया : दो चम्मच दाना मैथी एक कप पानी में उबाल कर पीने से गठिया, कमर-दर्द और कब्ज में आराम होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शक्तिवर्धक : दो चम्मच दाना मैथी एक गिलास पानी में पाँच घंटे भिगोयें और फिर इतना उबालें कि पानी चौथाई मात्रा में रह जाये। इसे छानकर दो चम्मच शहद मिला कर एक बार नित्य पीयें। यह शक्तिवर्धक पेय है।

बाल काले करना : पिसी हुई दाना मैथी 50 ग्राम और मैथी के पत्ते 50 ग्राम, तिल या नारियल के 100 ग्राम तेल में डाल कर चार दिन रखें। फिर छान लें। इस तेल को बालों पर लगायें। बाल काले और चमकदार रहेंगे।

फरास : (1) एक चम्मच पिसी हुई दाना मैथी आधा कप खट्टी छाछ या दही में मिलाकर सिर पर मलें और 15 मिनट बाद सिर धोलें। यह सप्ताह में तीन बार करें। इससे फरास दूर हो जाती है। (2) मैथी के ताजा हरे पत्ते पीसकर बालों की जड़ों में लेप करें। इससे फरास दूर हो जाती है। बाल घने होते हैं, रंग काला और चमकदार बना रहता है। (3) पिसी हुई मैथी दो चम्मच, दूध आधा कप दोनों मिलाकर सिर पर मलें और फिर सिर धोलें। इससे फरास दूर हो जाती है। बाल गिरना बन्द हो जाते हैं।

सौन्दर्यवर्धक : मैथी के पत्ते पीस कर चेहरे पर मलने से दाग धब्बे मिट जाते हैं, त्वचा का सूखापन मिट जाता है, झुर्रियाँ दूर हो जाती हैं। चेहरे पर तरुणाई बनी रहती है। पत्तों की जगह इसके बीज (दाना मैथी) दूध में पीस कर भी इसी प्रकार काम में ले सकते हैं।

चावल

पुत्र प्राप्ति : मासिक धर्म बन्द होने के बाद स्त्री तीन दिन तक नित्य शाम को 5 बजे दो मुट्ठी चावल एक गिलास पानी में भिगो

Adv. Vir Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दें। रात्रि को इन चावलों को मसल कर चावलों के धोवन का पानी एक गिलास में भरलें। इसमें एक नीबू निचोड़ें और पीयें। इसके बाद स्त्री स्वयं उत्साह से नित्य तीन दिन पति से सहवास करें। हर महीने मासिक धर्म के बाद यह प्रयोग करती रहें। जब भी गर्भाधान होगा तो पुत्र का जन्म होगा। यह प्रयोग "प्याज" लेखक सुनील शर्मा से साभार लिया है।

सेम

मधुमेह : सेम में इन्सूलिन पाया जाता है जो मधुमेह की चिकित्सा में लाभदायक है। मधुमेह के रोगी को कच्ची सेम का रस एक-एक कप दो बार नित्य पीना चाहिये। सेम की सब्जी खानी चाहिये।

दमा, गले की खराबी से खाँसी, अजीर्ण, अम्लपित्त होने पर सेम का रस दो बार नित्य पीना लाभदायक है।

शकरकन्दी

वीर्यवर्धक : रोजाना 250 ग्राम शकरकन्दी पानी में उबाल कर या आग की भोभल में सेक कर खायें। इससे वीर्य बढ़ता है, गाढ़ा होता है तथा मर्दाना शक्ति बढ़ती है।

मूंगफली (GROUND NUT)

हृदय के लिए हानिकारक : यदि कम मात्रा में मूंगफली खायें तो दुष्प्रभाव नहीं पड़ेगा, लेकिन अधिक खाने से हानि हो सकती है। हृदय के रोगियों को मूंगफली कम से कम खानी चाहिये। मूंगफली दिल के लिए हानिकारक हो सकती है। शिकागो विश्वविद्यालय अमेरिका के डॉ० ड्रेगा वेसिलियनोविच और उनके सहयोगी शोधकर्त्ताओं ने बताया है कि दिल को मूंगफली से खतरा है। इससे धमनियों की आन्तरिक दीवार पर वसा (Fat) जमा हो जाता है जिससे रक्त प्रवाह

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

में अवरोध उत्पन्न हो जाता है। यह मत डॉ. ड्रेगा ने बन्दरों को सुबह, शाम भरपेट मूंगफली खिला कर परीक्षण के आधार पर व्यक्त किया।—प्रज्ञान भारती, जयपुर दि. 1-1-1982.

दूध वृद्धि : नई सिकी हुई मूंगफली नियमित खाते रहने से माताओं के दूध में वृद्धि होती है।

त्वचा की कोमलता : जाड़े के दिनों में मूंगफली के तेल की मालिश करने तथा मूंगफली खाते रहने से त्वचा कोमल रहती है। हाथ पैर नहीं फटते।

गेहूँ (WHEAT)

फोड़ा : बालतोड़ फोड़ा होने पर बीस दाने गेहूँ के मुँह में खूब चबायें। बारीक लुगदी होने पर इसे फोड़े पर लगायें। आराम होगा।

जौ

मोटापा घटाना : जौ में मोटापा कम करने के गुण हैं। मोटे शरीर वालों को गर्मी में नित्य जौ का सत्तू पीना चाहिये। अन्य मौसम में जो की रोटी खानी चाहिये।

गर्मी : जौ का सत्तू शरीर में ठंडक देता है तथा शरीर में गर्मी सहन करने की क्षमता पैदा करता है।

मूँग (GREENGRAM)

छाले : मूंग की छिलके सहित दाल रात को पानी में भिगो दें। प्रातः छान कर पानी से कुल्ले करें तथा दाल चबा-चबा कर खायें। छाले ठीक हो जायेंगे। दाल पर स्वाद के लिए जो मशाले चाहें, डाल सकते हैं। भोजन में छिलकों सहित मूंग की दाल छौंक लगा कर खायें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

फ्लू : मूंग, मसूर और मौठ की दाल पका कर इसका पानी पीयें।

पीलिया : मूंग की दाल के पानी में मिश्री मिला कर पीयें।

मलेरिया : मूंग और मौठ की दाल का पानी पीयें।

चना (BLACK GRAM)

चर्मरोग : खाज, खुजली, फोड़े, फुन्सी आदि पर बेसन को पानी में घोल कर लेप करें। सूख जाने पर रगड़ कर बेसन साफ करें।

वीर्य पुष्टिकर : चने के आटे का हलवा नियमित शाम को खायें। रात को एक मुट्ठी काले चने एक गिलास पानी में भिगोयें। प्रातः पानी छान कर शहद मिला कर पीयें। भीगे हुए चनों को अंकुरित करके खायें। इससे वीर्य पुष्टि हो कर दुर्बलता दूर होगी।

अरहर

नकसीर : अरहर की दाल के तीन दानों एक चम्मच पानी में भिगो दें। दो घंटे बाद इन्हें पीस कर पानी में घोल कर नाक में टपकादें। नकसीर बन्द हो जायेगी।

फोड़ा : यदि फोड़े को पकाना अनिवार्य हो तो पानी में अरहर की दाल पीस कर नमक मिला कर गर्म करके फोड़े पर बाँधने से फोड़ा जल्दी से पक कर फूट जाता है।

मसूर

पैरों की जलन : मसूर की दाल का आटा पीस कर पानी में घोल कर उबालें। फिर ठंडा होने पर चार बार रोजाना पैरों पर लेप करें। पैरों की जलन में लाभ होगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मक्का (MAIZE

पथरी : मक्का के सिरे के बाल 30 ग्राम, कुलथी के पानी के साथ उबाल कर, छान कर पीने से पथरी निकल जाती है। देखें "कुलथी" पथरी का पाठ पुस्तक "क्या खायें और क्यों" लेखक डॉ० गणेश नारायण चौहान।

सरसों का तेल (MUSTARD OIL)

प्रकृति : गर्म।

दमा : नमक और सरसों का तेल गर्म करके सीने पर मलें और फिर सेक करें। इससे दमा में लाभ होता है।

जम्हाई : सरसों के तेल की मालिश करने से बार-बार जम्हाई लेना बन्द हो जाता है।

बेहोशी : कभी-कभी स्त्री को गर्भपात से, पुरुष को चोट लगने से, अधिक रक्त निकलने से बेहोशी आ जाती है। नेत्र फटे रह जाते हैं, होश नहीं रहता। कन्ठ (Throat) में कफ की गड़गड़ाहट होती है। ऐसी स्थिति में पहले सिर, फिर बदन पर सरसों के तेल की मालिश करें, घी पिलायें। इससे होश आ जाता है।

जोड़ों का दर्द (Rheumatism) : सरसों के तेल की मालिश करके सेक करने से जोड़ों के दर्द में लाभ होता है।

बिवाइयाँ : सरसों के गर्म तेल से सेक करने से बिवाइयाँ ठीक हो जाती है।

पित्ती, छपाकी : पित्ती होने पर दस्तावर औषधि देकर पेट साफ करें। सरसों के तेल की मालिश करके गर्म पानी से स्नान करें। इससे पित्ती में लाभ होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आटण, घट्टा (CORN) : सरसों के गर्म तेल से सेक करने आटण मिट जाता है।

सौन्दर्यवर्धक : रात को चार चम्मच सरसों पानी में भिगो दें पानी इतना ही डालें कि सरसों सोख ले। फिर इसमें इतनी चिरौंजी डाल कर दूध में पीसें। इसकों बदन पर मलें। सौन्द बड़ेगा।

सिरदर्द : सरसों का तेल नाक में लगा कर या कुछ बूंदें ड कर सूंघने से सिरदर्द बन्द हो जाता है।

मच्छर : सौ ग्राम सरसों के तेल में दस ग्राम कपूर डाल हिलालें। इसकी शरीर पर मालिश करें। मच्छर नहीं खायेंगे।

जुकाम होने पर सरसों का तेल सूंघें।

तिल

चर्मरोग-सामग्री : 2 चम्मच पिसी हुई पीली राल, एक चम्म पीला मोम (दवा में काम आने वाला), दो चम्मच तिल का ते तारामीरा का तेल।

बनाने की विधि : तिल के तेल को गर्म करें, फिर उसमें चम्मच पिसी हुई पीली राल व एक चम्मच मोम मिला कर रख ले इसमें तारामीरा का काजल मिलायें।

काजल बनाने की विधि : तारामीरा के तेल में दीप जलायें। यह दीपक चार दिन लगातार जला कर काज बनायें। यह काजल ऊपर वाले मिश्रण में मिलाकर मरह बना लें।

इस मरहम को फोड़ों पर लगाने से फोड़े बैठ जायेंगे या फूटक ठीक हो जायेंगे।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यह मरहम **काँख के फोड़ों** में अधिक प्रभावशाली है। **दाद, फोड़ों, अंगुलिओं की चर्म फटना, बिवाइयाँ** फटना आदि इससे ठीक हो जाते हैं। इसे दाद पर लगाने से जलन प्रतीत होती है।

खुजली पर तारामीरा के तेल की रात में मालिश करके सोयें। खुजली मिट जायेगी।

मोच (SPRAIN) का तेल

चलते-चलते गिरने से, पैर फिसलने से मोच आ जाती है। इसमें माँस फट जाता है। इस पर गर्म सेक कभी न करें। बर्फ से सेक करें।

सामग्री : 50 ग्राम तिल का तेल, पिसा हुआ एक जायफल, एक ग्राम अफीम, पचास ग्राम रतन जोत।

बनाने की विधि : पहले तेल गर्म करें। फिर इसमें रतन जोत डाल दें। जब तेल उबलने लगे तब आग पर से उतार लें। नीचे उतार कर जायफल डाल दें। अच्छी तरह हिलायें। अन्त में अफीम डाल दें, अच्छी तरह हिला कर मिला लें। ठंडा होने पर बोतल में डाल कर रख दें। इसके तेल में कपड़ा (Gauze) भिगोकर मोच के स्थान पर लगाकर पट्टी बाँध दें। रोजाना एक बार इस तरह से पट्टी करें। तीन दिन में दर्द ठीक हो जायेगा।

हड्डी टूटने पर

सामग्री : आमी हल्दी, पठानी लोद, तज, मेदा लकड़ी, हालो, सब समान मात्रा में लें।

विधि : इन सबको पीस कर एक कपड़े से छान लें। इसको इतने पानी में मिला लें कि ल्याही बन जाये। पानी गर्म होना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पहले बताया मोच के तेल की पट्टी हड्डी टूटे स्थान पर बांधें। इसके ऊपर उपरोक्त ल्याही को एक कपड़े पर लगालें व हड्डी टूटे हुए स्थान पर पट्टीकी तरह लगायें। फिर खप्पची या पैमाना (Scale) (जो लाईन खेंचने के काम आता है) चारों ओर लगा कर पट्टी बांध दें।

पाँच दिन बाद खोलें। इसके बाद हर तीसरे दिन इसी तरह से पट्टी बांधें। इस तरह एक महीने बांधते रहें, हड्डी जुड़ जायेगी। पट्टी बांधने से पहले हड्डी को सही बैठा लें।

शक्तिवर्धक : जनवरी में संक्रान्त (पतंगों का त्यौहार) पर तिल से बनी चीजें बहुत मिलती हैं। जनवरी में तिल की चीजें खायें तथा तिल के तेल की मालिश करें, यह शक्तिवर्धक सिद्ध होगी।

कष्टप्रद संभोग : यदि संभोग करते समय योनि में दर्द हो तो कुछ दिन योनि में तिल के तेल का फोया रखने से लाभ होता है।

योनि पीड़ा : स्त्री की योनि में दर्द रहता हो, स्पर्श, घर्षण और सम्भोग से दर्द होता हो तो रात को सोते समय तिल के तेल का फोया योनि में रख कर सोने से आराम होता है।

एरण्ड (CASTOR)

बिस्तर में पेशाब करना : 5 ग्राम एरण्ड के पत्ते पीस कर गोली बना कर ठडे पानी से निगल जायें। ऐसा सुबह शाम दो बार करें। बिस्तर में पेशाब करना ठीक हो जायेगा।

चोट से सूजन, दर्द आ गई हो तो एरण्ड के पत्ते पर तिल का तेल लगा कर गर्म करके बांधने से लाभ होता है।

गृध्रसी (SCIATICA) : एरण्ड के बीज (अंडोली) की 5 गिरी (मिंगी) दूध मे उबाल कर रात को सोते समय एक महीने तक पीते रहने से गृधसी ठीक हो जाता है। यह **आमवात** में भी लाभदायक

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection. Varanasi

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

है। यदि यह सम्भव नहीं हो तो एरण्ड का तेल (Castor Oil) दो चम्मच एक कप गर्म दूध में मिला कर रात को सोते समय पीयें।

पैरों में जलन : पैर के तलवे धो कर साफ करलें। फिर दूध से तलवे धोयें। इसके दस मिनट बाद एरण्ड के बीज की गिरी ठंडे दूध में पीस कर तलुओं पर लेप करें। इससे तलुओं की जलन मिट जाती है।

अंत्रवृद्धि (Hernia) : अण्डकोश में वायु भर कर लुहार की फूकनी की तरह फूल जाये, स्पर्श करने से वायु प्रतीत हो, दर्द हों, इस प्रकार की वायु की अंत्रवृद्धि हो तो एक कप दूध में दो चम्मच एरण्ड का तेल डाल कर एक महीने तक पीने से अंत्रवृद्धि ठीक हो जाती है।

दमा : दो कच्ची रोटियों के बीच में एक छोटा पत्ता एरण्ड का रख कर रोटियाँ सेकें। फिर उस पत्ते को निकाल कर थोड़ा सा पान में रख कर खायें। इससे दमा में लाभ होता है। इसे खाने से यदि गर्मी अधिक लगे तो घी, दूध अधिक सेवन करें।

अखरोट (WALNUT)

लकवा : नित्य प्रातः नाक के दोनों नथनों में अखरोट का तेल लगाने से लकवा ठीक हो जाता है।

कुत्ता काटना : अखरोट, प्याज और नमक बराबर मात्रा में पीस कर शहद में मिला कर कुत्ता काटे स्थान पर लेप करके पट्टी बाँध दें। पागल कुत्ते काटे का जहर नष्ट हो जायेगा।

दाँतों के रोग : अखरोट के छिलकों को पीस कर मंजन बनालें इससे दाँत साफ करने से दाँत दर्द व दाँतों के सामान्य रोग ठीक हो जाते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

असगंद

बिस्तर में पेशाब : 50 ग्राम असगंद और 50 ग्राम जटामासी (पंसारी के मिलेगी) मिला कर कूट लें। इसकी 20 ग्राम एक गिलास पानी में मिला कर तेज उबाल कर नित्य रात को पीकर सोयें। ऐसा 5 दिन करें। बिस्तर में पेशाब करना बन्द हो जायेगा।

बांझपन : पीसे हुए असगंध की एक चम्मच गाय के दूध से नित्य फंकी लेते रहने से स्त्री में गर्भ धारण करने की ताकत पैदा होती हैं। खाने में दूध और चावल ही लेने से शीघ्र प्रभाव होता है।

कमर दर्द, जोड़ों का दर्द : असगंध का चूर्ण और देशी शक्कर (बूरा) समान मात्रा में मिला कर नित्य एक चम्मच सुबह शाम गर्म पानी से फंकी लें।

मर्दाना शक्तिवर्धक : कुसंग, हस्तमैथुन से उत्पन्न दुर्बलता आधा चम्मच असगंध की फंकी नित्य सुबह, शाम गर्म दूध से फंकी लेने से ठीक हो जाती है। मर्दानाशक्ति बढ़ती है।

अफीम (OPIUM)

अफीम स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

नामर्दीजनक : लोग भ्रमवश अफीम का प्रयोग संभोग व सेक्स की ताकत बढ़ाने के लिए करते हैं, जबकि हकीकत यह है कि अफीम खाने से कुछ दिन बाद मर्द नामर्द हो जाता है, संभोग शक्ति क्षीण हो जाती है।

गन्ना (SUGARCANE)

गन्ने के रस में नीबू, अदरक और अल्प मात्रा में बर्फ मिला कर भूखे पेट पीने से अधिक लाभदायक है। रस तुरन्त निकाला हुआ होना चाहिए। ज्यादा देर पड़ा हुआ रस खराब हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गुड़ (JAGGERY)

निरोग : चीनी के बजाय गुड़ खाने से व्यक्ति ज्यादा स्वस्थ रहता । महाराष्ट्र की 22 वर्षीय चतुराबाई तोवरे ने जन्म से ही खाना हीं खाया, पर वे स्वस्थ हैं। दिन में कई बार बिना दूध की चाय ोती हैं और चीनी के बजाय गुड़ मिलाती हैं।—वीरवाणी -6-1982.

दमा : 15 ग्राम गुड़ और 15 ग्राम सरसों का तेल खरल में च्छी तरह घोट कर एक बार नित्य प्रातः कम से कम एक दो महीने ित्य चाटने से स्थाई रूप से दमा ठीक हो जाता है।

मूत्रकृच्छ्र (Dysuria) : 250 ग्राम कच्चा पिसा हुआ जीरा और 25 ग्राम गड़ दोनों मिला कर गोलियाँ बनालें। इसकी दो-दो गोली त्य तीन बार खाने से मूत्रकृच्छ्र ठीक हो जाता है।

शक्कर (SUGAR)

केन्सर : अधिक शक्कर खाने से केन्सर होता है।—डॉ० जे० लिस बार्कर। केन्सर की अन्तिम अवस्था में बीमार को शक्कर देना द करके केवल फल और सागसब्जी दी जाय तो उसकी वेदना कम जाती है और उसे बहुत आराम मिलता है।—डॉ० एम० आर० ट्स।

मोटापा : लीवर (यकृत) 150 ग्राम से अधिक शक्कर का संग्रह ीं कर सकता। इसलिए अधिक शक्कर खाने का रूपान्तर चरबी में ता है और शरीर मोटापे के कारण बेडौल बन जाता है।— ० विक्टर लॉरेन्स।

दाँतों के रोग : शक्कर के अधिक उपयोग से दाँत सड़ते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रयोगों से सिद्ध हुआ है कि नीरोग दाँत वालों को शक्कर खिलाने दाँत विगड़ने लगते हैं। शक्कर बन्द करते ही बिगाड़ रुक जाता है

बाल-लकवा : प्रोटीन वाले पदार्थों के साथ शक्कर खाने लकवा होता है। दूध में शक्कर अधिक लेने से पेट में ओक्जेलि ऐसिड पैदा होती है। यह ऐसिड जब रक्त में मिलती है तो लक होता है। डॉ० बेन्जामिन सेन्डलर ने लिखा है—शक्कर के अधि उपयोग से बाल-लकवा होता है। यदि रोगी की चौबीस घंटे शक्क बन्द कर दी जाये तो वह बच जाता है। दस वर्ष तक अगर बाल को शक्कर न खाने दी जाय, तो उन्हें न तो लकवा होगा और न इस कारण होने वाली मृत्यु ही होगी।

मासिक धर्म में दर्द शक्कर अधिक खाने से होता है।

मन्दाग्नि, अपच, कब्ज, अम्लता (ACIDITY), सर्दी, संधिवा बदबूवाला पसीना, टॉन्सिल आदि रोग अधिक मात्रा में शक्कर, शक्क से बनी चीजें खाने से होते हैं। अधिक शक्कर खाने से स्वाद-शी मर जाती है, ताजे फलों और सब्जियों के प्राकृतिक मिठास का अ भव नहीं होता। अतः मिठाइयाँ और शक्कर से बनी चीजें नहीं खा चाहिये, खानी भी पड़ें तो कम से कम खानी चाहिये।—आरो और नेत्र-रक्षा, लेखक डॉ० गोविन्दभाई पटेल से साभार।

कमर दर्द : खस-खस (पंसारी के मिलती है) और मिश्री सम भाग लेकर पीस कर दो चम्मच सुबह, शाम दो बार गर्म दूध से नि फंकी लें। कमर दर्द मिट जायेगा।

बेचैनी, हड़फूटनी, बदन में दर्द हो तो आधा कप शक्कर गर्म चासनी पिला कर कपड़ा ओढ़ कर सो जायें। आराम शी होगा।—श्री रामानन्द सरपंच।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मिश्री (CANDY)

नकसीर : मिश्री पानी में घोल कर सूंघें। इससे नकसीर बन्द हो जायेगी।

रक्तस्रावी बवासीर : नागकेशर, मिश्री और मक्खन समान मात्रा में पीस कर एक चम्मच सुबह, शाम खाकर ऊपर से गर्म दूध पीयें। लाभ होगा। बवासीर के साथ हृदय रोग भी हो तो यह प्रयोग नही करें।– डॉ० बी.एल.जैन, वनस्पति विभाग, राज० विश्वविद्यालय, जयपुर।

फिटकरी (ALUM)

घट्टा या आटण (CORN) : पैरों में कहीं-कहीं पर चमड़ी पत्थर की तरह सख्त, कठोर हो जाती है, चलने पर बहुत दर्द होता है। फिटकरी, हल्दी और सुहागा तीनों समान मात्रा में पीस कर रखलें। इनका जरासा पाउडर लेकर पानी में गाड़ा-गाड़ा मिला कर घट्टे पर नित्य लगायें। कुछ दिनों में आटण ठीक हो जायेगा।

शरीर के अंग-अंग में दर्द : कच्ची फिटकरी और सोड़ा बाई कार्ब दोनों समान मात्रा में मिला कर पीस लें। इसकी आधा चम्मच गर्म पानी से फंकी लें। लाभ होगा।

सेव लोशन : एक चम्मच फिटकरी नौ चम्मच पानी में मिला लें। हजामत, दाढ़ी बनाने के बाद इसे लगायें। यह अच्छा सेव लोशन सिद्ध होगा।

तुतलाना : सोते समय दाल के बराबर फिटकरी का टुकड़ा मुंह से रख कर सोयें। ऐसा नित्य करते रहने से तुतलाना ठीक हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दाँतों से रक्तस्राव : दो भाग फिटकरी और एक भाग सेंधा नमक बहुत बारीक पीसलें। इससे नित्य मंजन करने से दाँतों से रक्त-स्राव होना ठीक हो जाता है।

छाले : फिटकरी चौथाई चम्मच, नमक आधा चम्मच दोनों को एक गिलास पानी में मिलाकर कुल्ले करने से छाले ठीक हो जाते हैं।

दंत मंजन : बादाम का छिलका जला कर उसमें चौथाई हिस्सा फिटकरी मिला कर बारीक पीस लें। इसका नित्य मंजन करें। दाँतों के सब रोग दूर हो जायेंगे तथा दाँत निरोग रहेंगे।

दमा : चने के बराबर फिटकरी जीभ पर रख कर चूसने से दमा के दौरे में तुरन्त आराम हो जाता है। जब दमा का दौरा पड़ रहा हो तब ही फिटकरी चूसें।

दाँत दर्द : सेकी हुई फिटकरी 5 ग्राम, त्रिफला चूर्ण 60 ग्राम, लौंग 15 नग, सेंधा नमक 8 ग्राम, माजूफल 10 ग्राम सब मिला कर पीस कर मैदा की चलनी से छान लें। नित्य खाना खाने के बाद सुबह शाम दो बार दाँतों की जड़ों व मसूढ़ों पर लेप करें और 15 मिनट लगा रहने दें, लार टपकाते रहें। इस मंजन से दाँतों का दर्द दूर होकर दाँत मजबूत होते हैं।

पित्ती : आधा चम्मच पिसी हुई फिटकरी आधा कप गर्म पानी में घोल कर पित्ती निकली जगह इसे लगायें, धोयें। पित्ती में लाभ होगा।

लौंग (CLOVE)

गर्भवती की मिचली, उलटी, चक्कर आते हों तो दो लौंग और दो इलाइची पानी डाल कर पीस कर शहद में मिला कर नित्य तीन बार चटायें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हिचकी : दो लौंग चबा कर गर्म पानी पीने से हिचकी बन्द हो जाती हैं। यदि गर्म पानी उपलब्ध नहीं हो तो दो लौंग मुँह में रख कर धीरे-धीरे चूंसते रहें।

सिर दर्द : नजला, जुकाम का पानी रुक कर सिर दर्द हो, ऐसा लगता हो मानो जुकाम का पानी रुक गया हो, नाक बन्द हो, पानी का स्राव रुक गया हो तो तुलसी के सूखे हुए 15 पत्ते, चार लौंग दोनों पर जरा-सा घी लगा कर आग पर डाल कर धुँआ नाक से सूंघें। इससे रुका हुआ पानी का स्राव आरम्भ हो जायेगा और सिर दर्द ठीक हो जायेगा। स्राव आरम्भ होने के बाद सूँघना बन्द कर दें।

सौंफ (ANISEED)

आँव : 100 ग्राम सौंफ को सेक कर पीस लें। इसमें इतनी ही पिसी हुई मिश्री मिलायें। खाने के बाद इसकी दो चम्मच सुबह, शाम ठंडे पानी से फंकी लें। आँव आना बन्द हो जायेगा।

पेट दर्द : पाचन क्रिया खराब होने से पेट दर्द हो तो सेकी हुई सौंफ खायें। दर्द में लाभ होगा।

गैस : पेट में गैस रहने पर दाल, सब्जी जो भी खायें, इनमें सौंफ का छौंक लगा कर खायें।

खट्टी डकारें : चार चम्मच सौंफ एक गिलास पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर स्वाद के अनुसार मिश्री मिला कर छान कर पीयें। अपच दूर करने का प्रयास करें।

कब्ज : 100 ग्राम सौंफ पीस कर रख लें। इसकी दो चम्मच गुलाब के गुलकन्द में मिला कर सुबह, शाम भोजन के बाद खायें।

पुराने दस्त : यदि नित्य पाँच, छः बार दस्त आते हो तो सौंफ,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जीरा, धनियाँ समान मात्रा में सेक लें। समान मात्रा में ही सौंठ और बेलगिरी मिला कर पीस लें। इसकी एक-एक चम्मच तीन बार ठंडे पानी से या छाछ से फंकी लें।

नेत्र ज्योति : 100 ग्राम सौंफ को कूट कर छिलका उतार कर समान मात्रा में मिश्री एवं दस इलायची मिला कर पीस लें। इसकी दो चम्मच सुबह शाम गर्म दूध से फंकी लें। नेत्र ज्योति बढ़ेगी।

बच्चों को अपच हो तो एक चम्मच सौंफ एक कप पानी में उबाल कर छान कर यह पानी बार-बार पिलायें। इसे दूध में मिला कर भी पिला सकते हैं।

दस्त : सौंफ आधी पकी, आधी कच्ची सेक कर शक्कर मिला कर पीस लें। यह दो चम्मच लेकर आधा चम्मच घी मिला कर खायें। दस्तों में लाभ होगा। सौंफ और बेलगिरी समान मात्रा में मिला कर फंकी लेने से भी दस्तों में लाभ होता है।

हाथ पाव की जलन : सौंफ पीस लें। इसमें समान भाग शक्कर और पिसा हुआ धनियाँ मिला लें। रोजाना दो चम्मच की फंकी खाना खाने के बाद लेने से हाथ-पाँवों की जलन ठीक हो जाती है।

पाचक : भोजन के बाद सौंफ खाने से भोजन सरलता से पच जाता है।—डॉ० ललित कुमार सोनी, जयपुर

आँखों की ललाई : समान मात्रा में सौंफ और सूखा आँवला पानी डाल कर पीस लें। इसे गर्म करके सहन करने योग्य गर्म रहने पर आँखें बन्द करके पलकों का सेक करें तथा अन्त में लेप करें। इससे आँखों की ललाई दूर हो जाती है।

हल्दी (TURMERIC, CURCUMA)

फोड़ा : एक प्याज आग (भूभल) में सेक कर इसकी चार परतें

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लेकर उन पर पिसी हुई हल्दी डाल कर जितना गर्म सहन हो उतनी गर्म परतें फोड़े पर रख कर ऊपर पीपल का पत्ता रख कर पट्टी बांधें। इस प्रकार नित्य सुबह, शाम दो बार पट्टी करें। इससे या तो फोड़ा बैठ जायेगा या पक कर फूट जायेगा।

कृमि : आधा चम्मच पिसी हुई हल्दी की फंकी गर्म पानी से दो सप्ताह सुबह, शाम दो बार लेने से पेट के कृमि मर जाते हैं।

टॉन्सिलाइटिस : पिसी हुई आधा चम्मच हल्दी एक कप गर्म दूध में घोल कर रात को सोते समय नित्य कुछ दिन पीयें। इससे टॉन्सिलाइटिस में लाभ होता है। यह प्रयोग कुछ सप्ताह करें।

दमा (Asthma) : पिसी हुई हल्दी 60 ग्राम में चार चम्मच शुद्ध देशी घी डाल कर सेक कर शीशी भर लें। इसकी आधा चम्मच तीन बार नित्य गर्म दूध से फंकी लें। खाँसी, श्वास में आराम आयेगा तथा दमा का नया दौरा नहीं पड़ेगा।

नाखून पक जायें तो गेहूँ का आटा कपड़े में छान कर पिसी हुई हल्दी, पानी मिला कर पुल्टिस बना कर सेक करें व बांधें। नाखून ठीक हो जायेगा।

दर्द : एक गिलास गर्म दूध में एक चाय की चम्मच हल्दी मिला कर पीने से शरीर का दर्द दूर हो जाता है।

सौन्दर्यवर्धक : (1) दूध की मलाई में हल्दी मिला कर चेहरे पर मलने से दाग धब्बे मिट कर सौन्दर्य निखर उठता है। (2) हल्दी और तिल समान मात्रा में पानी डाल कर पीस कर चेहरे पर मलें। झाँई, धब्बे दूर हो जायेंगे।

चोट लगना : कहीं भी चोट लगी हो, चोट से सूजन आ गई हो, दो भाग पिसी हुई हल्दी एक भाग चूना मिला कर लेप करें, दर्द दूर हो जायेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

घाव : हल्दी की गाँठ पानी में घिस कर लेप करने से घाव के कीड़े मर जाते हैं। घाव पर पिसी हुई हल्दी बुरकने से घाव जल्दी भर जाता है।

पीलिया : एक चम्मच पिसी हुई हल्दी दो चम्मच दही में मिला कर चाटने से पीलिया में लाभ होता है।

जुकाम : (1) पाँच काली मिर्च पीस कर आधा चम्मच पिसी हुई हल्दी में मिला कर गर्म पानी में घोल कर पीयें। जुकाम ठीक हो जायेगा। इस प्रयोग के बाद एक घंटे तक पानी नहीं पीयें।

रक्तशोधक : आधी चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसा हुआ आँवला मिला कर गर्म पानी से फंकी लेने से रक्त साफ होता है।

खाँसी : यदि जुकाम के बाद खाँसी हो तो एक चम्मच हल्दी, एक कप गर्म दूध में घोल कर पीयें। लाभ होगा।

मर्दाना शक्तिवर्धक : (1) कच्ची हल्दी का रस दो चम्मच, समान भाग शहद में मिला कर एक बार रोजाना पीयें। (2) पिसी हुई हल्दी 250 ग्राम गाय या भैंस के घी में सेक कर इसमें पिसी हुई 250 ग्राम मिश्री मिला लें। नित्य रात को गर्म दूध से फंकी लें।

निमोनिया : तीन छुहारे, लहसुन की दो गाँठ, पिसी हुई हल्दी एक चम्मच, आधा किलो दूध में मिला कर अच्छी तरह उबालें। उबलने के बाद ठंडा करें। पीने जैसा गर्म रहने पर छुहारे खा जायें तथा ऊपर से यह दूध पीलें। ओढ़ कर सो जायें। पूर्ण सावधानी रखें कि बदन को हवा नहीं लगे। बच्चों को इसकी आधी मात्रा में दें। इससे निमोनिया में बहुत लाभ होता है। यह दो तीन दिन लेने से निमोनिया पूर्ण ठीक हो जाता है। — श्री विजयसिंह, बापू नगर, जयपुर।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हींग (ASAFOETIDA)

शुद्धता की पहचान : हींग को माचिस से जलाने पर यदि पूरा जल जाये तो हींग शुद्ध है, असली है।

दाँत दर्द होने पर हींग में जरा-सा कपूर मिला कर दर्द वाले स्थान पर लगाने से दर्द बन्द हो जाता है।

मिरगी : (1) दस ग्राम हींग ताबीज की तरह कपड़े में सी-कर गले में पहनने से मिरगी का दौरा रुक जाता है।

(2) भुनी हुई हींग, सौंठ, कालीमिर्च, पीपल, काला नमक समान मात्रा में पीस कर एक चम्मच एक कप पेठे के रस में मिला कर नित्य पीते रहने से मिरगी आना बन्द हो जाता है—अमृतसागर।

शक्तिवर्धक (TONIC) : भुनी हुई हींग, कालीमिर्च, पीपल, सौंठ समान मात्रा में सब पीस कर नित्य चौथाई चम्मच गर्म पानी से फंकी लें। इससे शरीर में शक्ति बढ़ती है।

बाला : हाथ पैरों में कहीं भी सूजन होकर एक फफोला-सा उठता है। फिर फफोला फट कर उसमें से ताँत के समान एक धागा-सा निकलता है। यह बाला है। 5 ग्राम हींग एक गिलास ठंडे पानी में घोल कर सुबह, शाम दो बार, चार दिन पीने से बाला रोग कभी नहीं होता।

जुकाम : एक ग्राम हींग, पिसी हुई दस काली मिर्च, दस ग्राम गुड़ सबको मिला कर सुबह, शाम खायें, ऊपर से गर्म पानी पीयें। इससे जुकाम ठीक हो जाता है।

जायफल (NUTMEG)

मिरगी : 21 जायफलों में छेद निकाल कर रेशम के धागे में पिरो कर इसकी माला पहने रहने से मिरगी आना बन्द हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मुँहासे : जायफल को कच्चे दूध में घिस कर इसमें दस काली मिर्च मिला कर, पीस कर चेहरे पर लेप करें। मुँहासे ठीक हो जाएंगे।

माजूफल (GALLNUT)

पायोरिया : माजूफल और फिटकरी समान भाग पीस कर मेदा की चलनी से छान लें। फिर इतनी ही ग्लिसरीन में मिला कर अच्छी तरह हिला कर नित्य इसकी फुरेरी मसूढ़ों पर दो बार लगा कर लार टपका दें। इसके बीस मिनट बाद कुल्ले करें। कुछ सप्ताह लगातार ऐसा करने से पायोरिया ठीक हो जायेगा।

जीरा (CARAWAY)

जीरा एक स्वादिष्ट मसाला है। सफेद जीरा और काला जीरा दोनों के गुण समान हैं।

ज्वर : एक चम्मच जीरा एक कप पानी में उबालें। अच्छी तरह उबलने के बाद छान कर इसका पानी पिलायें। इससे ज्वर का ताप कम होता है।

पेशाब में जलन हो, कम आता हो तो जीरा और चीनी समान मात्रा में पीस कर दो-दो चम्मच नित्य तीन बार ठंडे पानी से फंकी लेने से लाभ होता हैं।

हाजमे का चूर्ण : जीरा पेट की ऐंठन ठीक करता है, अपच, गैस के कारण दर्द और आँतों के दर्द को ठीक करता है। पेट की इन खराबियों को दूर करने हेतु जीरा का चूर्ण निम्न प्रकार बनाकर सेवन करें। इससे मुँह का स्वाद भी ठीक होगा तथा रुचि बढ़ेगी :

चूर्ण : जीरा, सौंफ और धनियाँ हरेक 40 ग्राम सेक लें। सेकने

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

के बाद इसमें अनारदाना 40 ग्राम, काला नमक 20 ग्राम, नीबू का सत 10 ग्राम और चीनी 200 ग्राम सब मिला कर बारीक पीस लें। इसकी एक चम्मच नित्य सुबह शाम लें।

दस्त : गैस, अपच के कारण दस्त हों तो सेक कर पीसा हुआ जीरा एक चम्मच दही में मिला कर खायें। दस्त बन्द हो जायेंगे।

कुत्ता काटना : दो चम्मच जीरा और बीस काली मिर्च पानी डाल कर पीस कर कुत्ते काटे स्थान पर लगायें। इससे कुत्ते का विष नष्ट हो जायेगा।

दन्त मन्जन : चार भाग जीरा और छः भाग सेंधा नमक बारीक पीस कर रख लें तथा इसका नित्य मंजन करें। इससे दाँतों के सभी रोगों में लाभ होगा तथा दाँत एवं मसूढ़े मजबूत होंगे।

बवासीर दर्दपूर्ण : जीरा बारीक पीस कर घी में गर्म करके मस्सों पर लगायें। दर्द दूर होगा।

सूजन, दर्द होने पर दो चम्मच जीरा एक गिलास पानी में डाल कर गर्म करके सेक करने से लाभ होता है।

काली मिर्च (BLACK PEPPER)

बवासीर (Piles) : (1) एक काली मिर्च तथा एक बीज सहित मुनक्का दोनों एक साथ सुबह, शाम दो बार नित्य खाते रहने से मस्से सूख जाते हैं। (2) **रक्तार्श (Bleeding Piles) :** दस काली मिर्च और 60 ग्राम अनार के पत्ते दोनों पीस कर एक गिलास पानी में घोल कर नित्य एक बार पीयें। बवासीर से रक्त गिरना बन्द हो जायेगा।

—स्व० श्री नत्थीलाल जी गुप्ता का अनुभूत।

बिवाइयाँ फटना : काली मिर्च, राल, कत्था समान मात्रा में मिला कर पीस लें। इसमें दो चम्मच देशी घी, चार चम्मच चमेली का तेल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मिलायें और लोहे के बर्तन में डाल कर गर्म कर लें। फिर इसे चौड़े मुँह की शीशी में भर लें। इसे लगाने से बिवाइयां फटना ठीक हो जाती हैं।

जुकाम : दस पिसी हुई काली मिर्च दही में मिला कर नित्य खाने से जुकाम मिटती है।

पाचक चूर्ण : काली मिर्च, काला नमक, बड़ी इलायची, दालचीनी, बड़ी हरड़, सौफ, सूखा पिसा हुआ धनियाँ, सोंठ सब समान मात्रा में मिला कर पीस कर शीशी भर लें सुबह, शाम दो बार खाना खाने के बाद इसकी आधा चम्मच ठंडे पानी से फंकी लें। इससे भोजन सरलता से पचता है।

मस्तिष्क शक्तिवर्धक : 15 काली मिर्च, 2 बादाम गिरी, 5 मुनक्का, 2 छोटी इलाइची, एक गुलाब का फूल, आधा चम्मच पोस्त के दाने सबको रात को एक कुल्हड़ पानी से भर कर भिगो दें। प्रातः सबको पीस कर 250 ग्राम दूध में मिला कर नित्य कुछ महिने पीयें। इससे मस्तिष्क को तरावट मिलेगी, थकान दूर होगी, शक्ति बढ़ेगी।

सिर दर्द : 20 काली मिर्च पीस कर एक चम्मच गाय या भैंस के घी में सेकें। सिकने पर इसमें तीन चम्मच गेहूँ का आटा डाल कर आटे को भी सेकें। फिर ठंडा करके इसे खायें। दो सप्ताह नित्य खाते रहने से पुराना सिर दर्द ठीक हो जाता है।

स्वर भंग (Hoarseness) : दस काली मिर्च साबुत चबा कर गर्म पानी पीयें। ऐसा तीन बार नित्य करें। इससे सर्दी से स्वर भंग हो गया हो, आवाज बैठ गयी हो तो ठीक हो जाती है।

प्रातः पाँच काली मिर्च पान में रख कर चबाने और धीरे-धीरे रस चूसने से निम्न रोगों में लाभ होता है :—

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

1. **खाँसी** : इससे हर प्रकार की खाँसी ठीक हो जाती है।

2. **दुर्बल मस्तिष्क** वालों को बल मिलता है, लम्बे समय तक काम करने पर भी मानसिक थकावट नहीं आती। भूख अच्छी लगती है। यदि इसे चूसने के बाद एक कप गर्म दूध में एक चम्मच घी मिला कर पीया जाये तो **वीर्य** शुद्ध होकर वीर्य में शुक्राणुओं की वृद्धि होती है। ये प्रयोग चालीस दिन करें। इसे जितने दिन अधिक किया जायेगा, उतना ही लाभ अधिक होगा।

खाँसी : आधा गिलास दूध में दस काली मिर्च पीस कर डाल कर उबालें। अच्छी तरह उबलने के बाद गरमा गरम पी जायें। इस प्रकार नित्य पीयें, खाँसी में यह लाभदायक पेय है।

लकवा : बहुत बारीक पिसी हुई काली मिर्च एक चम्मच तीन चम्मच देशी घी में मिला कर लकवा ग्रस्त अंगों पर लेप करें।

मलेरिया : साठ ग्राम पिसी हुई काली मिर्च दो गिलास पानी में इतना उबालें कि आधा गिलास पानी रह जाये। फिर इसे छान कर हर चार घंटे से इसके तीन भाग करके पीयें। इससे मलेरिया बुखार ठीक हो जाता है।

जुकाम : एक कप गर्म दूध में चौथाई चम्मच पिसी हुई काली मिर्च और आधा चम्मच मिश्री मिला कर पीने से जुकाम ठीक हो जाती है।

अनियमित मासिक धर्म : एक चम्मच शहद में पिसी हुई पाँच काली मिर्च मिला कर लगातार दो महिने चाटने से मासिक धर्म नियमित हो जाता है। अन्य दोष भी दूर हो जाते हैं।

हरी मिर्च (CHILLIES)

जलना : जले हुए पर हरी मिर्च पानी डाल कर पीस कर लेप

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

करें। लाभ होगा। —श्री मिश्रीलाल जैन मेग्नेटोथेरेपिस्ट, दिल्ली का अनुभूत।

लाल मिर्च (CHILLIES)

मिर्च की सुरक्षा : (1) पिसी हुई लाल मिर्च में जरासा तेल डाल कर रखो, मिर्च खराब नहीं होगी। (2) पिसी हुई लाल मिर्च में थोड़ा सा नमक मिला कर रखें मिर्च खराब नहीं होगी।

धनियाँ (CORIANDER)

पित्त नाशक : हरा धनियाँ पित्त नाशक है।

खुजली हो, चर्म लाल हो तो हरा धनियाँ पीस कर लेप करें।

कब्ज : पिसे हुए सूखे धनिये की दो चम्मच रात को पानी से फंकी लें। प्रातः मल साफ आयेगा।

पेशाब साफ : पिसा हुआ सूखा धनियाँ दो चम्मच एक गिलास पानी में उबाल कर, छान कर पीने पेशाब साफ आता है।

तुतलाना : (1) 30 ग्राम धनियाँ और दस ग्राम अमलतास (यह पंसारी के मिलता है) का गूदा दोनों को पीस कर एक गिलास पानी में घोल कर एक दो महिने कुल्ले करने से तुतलाना ठीक हो जाता है। (2) हरा धनियाँ पीस कर पानी डाल कर छान लें। इसमें आधा चम्मच भुनी हुई फिटकरी मिला कर नित्य कुल्ले करें।

चक्कर आना : सूखा धनियाँ, आँवला हरेक दस-दस ग्राम रात को एक गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः दोनों को मसल कर पानी छान कर पीयें। चक्कर आना बन्द हो जायेगा।

नमक (SALT)

अलाइयाँ : अधिक नमक खाने से गर्मी में अलाइयाँ अधिक निकलती हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

केन्सर : डॉ० एल. डंकन बर्कली ने लिखा है—मेरा अनुभव बताता है कि नमक बन्द करने से केन्सर के रोगियों का कष्ट बहुत कम हो जाता था और नमक देना आरम्भ करते ही दर्द अतिशय बढ़ जाता था। अतः नमक केन्सर के रोगियो को न दें। केन्सर से मरे हुए सौ रोगियों की जाँच से पता चला है कि उन्हें भोजन में ज्यादा नमक खाने की आदत थी और कब्ज दूर करने के लिए वे नमक या नमक वाली दवाइयों का उपयोग करते थे।

बुढ़ापा नमक खाने से जल्दी आता है।—डॉ० फेड्रिक मारवुड।

उच्च रक्तचाप : प्रायः यह मान्यता रही है कि उच्च रक्तचाप के रोगियों को नमक नहीं लेना चाहिए, लेना भी पड़े तो कम से कम लेना चाहिए। नमक कम से कम लेना मेरे विचार से उपयुक्त है।

राजस्थान पत्रिका जयपुर दि० 12 अक्टूबर 1982 में लिखा है—विशेषज्ञों ने इस प्रचलित धारणा का खंडन किया है कि उच्च रक्तचाप घटाने के लिए लोगों को नमक और अन्य क्षारीय तत्वों का उपयोग कम कर देना चाहिए।

अमेरिका के ओरगन विश्वविद्यालय के निदेशक डी० मेकैरो ने चेतावनी दी है कि क्षारीय वस्तुओं का सेवन कम कर देने से लाभ की अपेक्षा हानि हो सकती है।

कारनेल विश्वविद्यालय के हाइपरटेन्सन के निदेशक जे०एच० लाराग ने मेकैरो के विचार से सहमति प्रकट करते हुए क्षारीये वस्तुयें कम कर देने की मान्यता को भ्रान्तिकमूलक बताया है। उन्होंने कहा है कि क्षारीय वस्तुओं को कम कर देने के दुष्परिणाम सामने आये हैं। लोग नमक के गुणों को भुला बैठे हैं।

इन दोनों विद्वानों का कहना है कि रक्तचाप में कैल्शियम का

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बहुत हाथ होता है। नमक के गुणों को न देख कर नमक को जहर नहीं माना जा सकता। मानव शरीर के तन्तुओं में नमक बहुत जरूरी है। उच्च रक्तचाप में नमक हानिकारक नहीं है।

नई दिल्ली 30 मई, 1982 सोवियत संघ के विशेषज्ञों ने कहा है कि नमक का सेवन करने वालों को नमक न खाने वालों की तुलना में रक्तचाप का रोग तीन गुना अधिक होता है।

आँख में रेटिना की सूजन, सिर दर्द, साँस लेने में कष्ट होने पर नमक बन्द कर देने से लाभ होता है।

जलना : नमक का गाढ़ा घोल बना कर जले हुए पर लगाने से छाले नहीं पड़ते।

होठ फटना : जरासा सेंधा नमक, मक्खन में मिला कर होठों पर लगाने से होठ नहीं फटते।

उलटी : (1) काला नमक, पोदीना, प्याज की चटनी खाने से लाभ होता है। (2) सेंधा नमक, भूना हुआ जीरा, शक्कर समान भाग मिला कर पीस लें। इसकी एक चम्मच एक कप कुनकुने गर्म पानी में घोल कर पीने से उलटी बन्द होती है। उलटियाँ अधिक हो रही हों तो इसे बार-बार लें।

मलेरिया, सर्दी लगकर बुखार, जकड़न, सर्दी, जुकाम, गले की खराश, टॉन्सिल्स का दर्द हो तो 15 तुलसी के पत्ते, 3 काली-मिर्च, जरासी पिसी हुई सौंठ, स्वादनुसार सेंधा नमक एक गिलास पानी में उबालें। चौथाई पानी रहने पर दो बार नित्य सुबह व रात को सोते समय गर्म-गर्म पीयें। मलेरिया जब तक पूर्ण चला न जाये, लेते रहें।

चोट : गर्म पानी में नमक घोल कर सेक करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

फोड़ा या पकने वाली जगह पर नमक को पानी में घोल कर रूई भिगो कर रखें व पट्टी बांधें। इस प्रकार दो बार नित्य पट्टी बांधें। इस से या तो वह पक जायेगा या बैठ जायेगा, बिना पके ठीक हो जायेगा।

सावधानी : दिल की बीमारी, जुकाम, दमा और त्वचा रोगों में नमक का सेवन नहीं करें।

शक्तिवर्धक : किसी बीमारी से ठीक होने के बाद यदि दुर्बलता अनुभव हो तो गरम पानी में नमक मिला कर स्नान करें। दुर्बलता शीघ्र दूर होगी।

गले में कोई भी रोग हो जैसे टान्सिल, गला दर्द, आवाज बैठना, कौवा लटकना गर्म पानी में नमक डाल कर गरारे करने से लाभ होता है।

हिचकी : (1) सेंधा नमक पानी में पीस कर सूंघने से हिचकी चलना बन्द हो जाती है। (2) आधा चम्मच काला नमक और एक चम्मच शहद मिला कर चाटने से हिचकी बन्द हो जाती है।

गठिया या आमवात : यदि जोड़ों पर सूजन और दर्द तेज हो तो नमक या बालू मिट्टी गर्म करके पोटली में बांध कर सेंक करें। दर्द और सूजन में आराम होगा।

बिच्छू काटना : दो गिलास गर्म पानी में चार चम्मच नमक मिला कर जिस जगह बिच्छू ने डंक लगाया हो उसे उस पानी में डुबोयें या कपड़ा भिगो कर रखें। इससे बिच्छू काटने पर होने वाली जलन, दर्द ठीक हो जाता है।

अजवाइन (BISHOPS-WEED)

जोड़ों का दर्द : दो गिलास पानी में दो चम्मच अजवाइन और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दो चम्मच नमक डाल कर उबालें। फिर इसे सहन होने जैसा गर्म रहने पर कपड़ा भिगो कर दर्द वाले अंग का सेक करें। लाभ होगा।

मिरगी : बीस ग्राम अजवाइन, दस ग्राम कपूर, तीस ग्राम सुहागा मिला कर पीस लें। इसे शीशी में भर लें। चौथाई चम्मच नित्य सुबह, शाम ठंडे पानी से फंकी लें। मिरगी का दोरा पड़ना बन्द हो जायेगा। यह प्रयोग लम्बे समय तक करें। ये सब चीजें पंसारी के मिलती हैं।

भूख न लगना : एक चम्मच पिसी हुई अजवाइन की फंकी गर्म पानी से लेने से भूख अच्छी लगती है। यह वर्षा ऋतु में अधिक लाभकारी है।

अरूचि : अजवाइन में स्वादनुसार काला नमक मिला कर पीस कर गर्म पानी से फंकी लें।

गैस : अजवाइन पानी में पीस कर गर्म करके पेट पर लेप करें। पीसी हुई अजवाइन, काला नमक और अदरक का रस तीनों आधा-आधा चम्मच मिला कर गर्म पानी में घोल कर पीयें। इससे गैस तुरन्त कम होती है।

पेट दर्द : एक भाग सेंधा नमक, एक भाग काली मिर्च, दो भाग अजवाइन तीनों को समान मात्रा में पीस लें। इसकी आधा चम्मच की फंकी गर्म पानी से लेने से पेट दर्द ठीक होता है। पाचन अंगों की गड़ बड़ी से उत्पन्न दर्द पर इसका विशेष प्रभाव होता है।

कान दर्द : एक चम्मच अजवाइन दो चम्मच तिल के तेल में डाल कर उबालें। फिर छान कर गुनगुना कान में डालें। कान का दर्द ठीक हो जायेगा, फुन्सी भी होगी तो ठीक हो जायेगी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कूकर खाँसी : 15 ग्राम अजवाइन, 5 ग्राम सेंधा नमक पीस कर 50 ग्राम शहद में मिलालें। इसे दिन में चार वार चटायें। कूकर खाँसी में लाभ होगा।

बिच्छू काटना : अजवाइन को पानी में पीस कर बिच्छू काटे स्थान पर लगाने से जलन, दर्द कम होता है।

पित्ती (URTICERIA) : अजवाइन एक चम्मच और इसका दुगना गुड़ दो कप पानी में उबाल कर पीने से पित्ती में लाभ होता है।

धातु पुष्टि : अजवाइन और मिश्री समान मात्रा में पीस कर मिलालें। इसकी आधा चम्मच नित्य सुबह, शाम गर्म दूध से फंकी लें। इससे वीर्य-दोष नष्ट हो कर धातु पुष्ट होती है।

अदरक (GINGER)

भूख : अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े काट कर उन पर नमक लगा कर खाना खाते समय सर्व-प्रथम इन्हें खायें। स्वाद बढ़ाने के लिए चाहें तो नीबू का रस भी इन पर डाल सकते हैं। इन्हे खाने से भूख खुल कर लगेगी।

पाचन संस्थान के रोग : (1) एक चम्मच अदरक का रस चौथाई कप पानी में मिला कर पीयें। यह पाचन संस्थान के हरेक रोगों में लाभदायक है। अदरक पाचन सम्बन्धी रोगों में लाभदायक है। जब कभी पेट खराब हो, अदरक का सेवन करें।

(2) अदरक के बहुत बारीक टुकड़े करलें। इन्हे नागरबेल के पान (खाने का पान) में सुपारी की तरह डाल कर पान को लपेट लें तथा एक लौंग ऊपर से चुभा दें। इस प्रकार कुछ पान अदरक के टुकड़ें

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भर कर बीड़ा बांधलें इनकों नीवू के रस में डूबा दें और बीस दिन तक पड़ा रहन दें। नीवू के रस में स्वाद के अनुसार नमक डाल दें। इसके बाद एक पान नित्य भोजन के साथ खायें। इससे भोजन सरलता से पचेगा तथा पाचन सम्बन्धी रोग ठीक हो जायेंगे।

इन्फ्लूएञ्जा : बीमार को गर्म स्थान पर रखें। 250 ग्राम दूध में चौथाई चम्मच पिसी हुई सौंठ और दो पीपल कूट कर डाल कर उबाल कर स्वाद के अनुसार मीठा डाल कर पिलायें।

दूध न पचना : सूखी हुई अदरक को सोंठ कहते हैं। यदि दूध नहीं पचता हो, दूध पीने से दस्त लगते हों तो सोंठ को पीस कर चौथाई चम्मच दूध में मिला कर पीयें। इससे दूध पचेगा।

कब्ज : आधा चम्मच पिसी हुई सोंठ की गर्म पानी से सोते समय फंकी लें, कब्ज दूर हो जायेगी, दस्त साफ आयेगा।

पेट दर्द : यदि भूखे पेट पानी पीने से पेट दर्द हो तो पिसी हुई सोंठ आधा चम्मच जरासे गुड़ में मिला कर खायें। दर्द में आराम हो जायेगा।

पुरानें दस्त अर्थात् लम्बे समय से दस्त हो रहे हों तो इसी प्रकार सोंठ और गुड़ मिला कर खाने से लाभ होता है। पुराने दस्तों में सुबह, शाम दो बार नित्य कुछ सप्ताह लें।

आँव (MUCUS) : सोंठ पीस कर समान मात्रा में गुड़ मिला लें। नित्य मटर के दाने के समान दो-दो गोली के बराबर सुबह, शाम खायें। आँव आना बन्द हो जायेगा।

पेट में ऐंठन जैसा दर्द, वायु एकत्रित होने से दर्द, योनि में दर्द हो तो 60 ग्राम (एक छटाँक) पिसी हुई सोंठ, 125 ग्राम गुड़, 250 ग्राम सफेद तिल सब को कूट कर छोटे-छोटे इनके चार लड्डू बांध

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लें। नित्य एक लड्डू खा कर गर्म दूध पीयें। वायु सम्बन्धी दर्द ठीक होंगे।

गर्भपात : यदि बार-बार गर्भपात होता हो तो गर्भधारण होते ही नित्य आधा चम्मच सौंठ, चौथाई चम्मच मुलहठी पाँव भर (250 ग्राम) दूध में उबाल कर पीयें। गर्भपात की अचानक सम्भावना हो जाये तो भी इसी प्रकार सोंठ पीयें। इससे गर्भपात नहीं होगा। प्रसव वेदना तीव्र हो रही हो तो इसी प्रकार सोंठ पीने से वेदना कम हो जाती है।

प्रसवोपरान्त दुर्बलता : शिशु जन्म के बाद माता को सोंठ की फंकी गर्म दूध से देते रहें। इससे प्रसव से उत्पन्न दुर्बलता दूर होगी।

ज्वर में बेहोशी आ जाये तो दो बूंद अदरक का रस दोनों नाक के नथनों में डालें।

टान्सिलों में दर्द होने पर एक कप गर्म पानी में एक चम्मच अदरक का रस, एक चम्मच शहद मिला कर धीरे-धीरे स्वाद लेकर पीयें। दर्द दूर होगा।

मोटापा : किसी भी तरह नित्य सोंठ सेवन करते रहने से मोटापा नहीं बढ़ता।

दाँत दर्द होने पर सोंठ को पानी में उबाल कर कुल्ले करें। यदि दाढ़ पोली हो तो उसमें सोंठ भरें। सोंठ की फंकी लें।

कान दर्द : आधा चम्मच सरसों के तेल में 5 बूंद अदरक का रस मिला कर गर्म करें। फिर ठंडा करके हल्का सा गर्म रहने पर कान में डालें। कान दर्द ठीक होगा।

मलेरिया : पीसी हुई सोंठ आधा चम्मच, पिसा हुआ धनियाँ एक चम्मच, 20 नीम के पत्ते, 20 तुलसी के पत्ते सबको एक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गिलास पानी में उबालें। चौथाई पानी रह जाने पर छान कर पीयें। इस प्रकार बना कर दिन में चार बार पीयें। एक ही दिन में मलेरिया ठीक हो जायेगा। दुबारा बुखार नहीं आयेगा।

– निरोग धाम, अंक 3 वर्ष 1981

खाँसी : अदरक के छोटे छोटे दस टुकड़े, जरासा गुड़ और पाँच पिसी हुई काली मिर्च सब मिला कर गर्म करें तथा हिलाते रहें। अच्छी तरह मिल जाने पर रात को खायें तथा ऊपर से पानी नहीं पीयें। खाँसी, जुकाम ठीक हो जायेगी।

दमा : एक किलो अदरक को छील कर कूट कर रस निकालें। इसके रस में एक किलो चीनी मिला कर धीमी-धीमी आग पर उबालें। जब अच्छी तरह उबल जाये तब ठंडा करके चोड़े मुँह की बोतल या बर्णी में डाल लें। इसके छः हिस्से करके एक हिस्सा नित्य प्रातः भूखे पेट खायें। समाप्त होने पर पुनः इसी प्रकार तैयार करके इसी प्रकार लेते रहें। लम्बे समय चार महिनें तक लेते रहने से दमा ठीक हो जाता है। भोजन हल्का एक बार ही करें। एक बार दूध, फल लें।

बेहोशी, सीने का दर्द (Chest Pain) : दो चम्मच अदरक का रस, दो चम्मच पिसी हुई मिश्री और एक कप गर्म पानी मिला कर पीने से सीने का दर्द दूर हो जाता है, ठंडे पानी में पिलाने से बेहोशी दूर होती है।

डकार : एक चम्मच अदरक का रस, चौथाई चम्मच काला नमक आधा कप गर्म पानी में मिला कर सुबह, शाम पीने से खट्टी कड़वी, डकारें आना बन्द हो जाती है।

ठंड न लगना : समान मात्रा में गुड़ को गर्म करके उसमें अदरक का रस डालें और फिर इतना गर्म करें की अदरक का पानी जल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जाये। इसकी एक चम्मच सुबह, शाम खायें। इससे ठंड नहीं लगेगी शरीर में गर्मी पैदा होगी। शरद ऋतु में यह प्रयोग बहुत लाभदायक है।

स्वरभंग : सर्दी से गला बैठ गया हो, आवाज नही निकलती हो तो अदरक के छोटे-छोटे टुकड़ों पर नमक डाल कर खायें। इससे आवाज साफ आयेगी।

गठिया : सौ ग्राम अदरक का रस और सौ ग्राम तिल का तेल मिला कर मंद-मंद आँच पर इतना गर्म करें कि रस जल कर केवल तेल रह जाये। इस तेल से मालिश करने से गठिया का दर्द ठीक हो जाता है।

उलटी : एक चम्मच अदरक का रस और एक चम्मच प्याज का रस, दो चम्मच ठंडा पानी मिला कर पीने से उलटी बन्द हो जाती है। यदि उलटी बार-बार हो तो हर आधे घटे से तीन खुराक ऐसी पिलायें।

बेहोशी (Unconsciousness) : एक चम्मच अदरक का रस और एक चम्मच शहद मिला कर पिलाने या चटाने से बेहोशी दूर हो जाती है।—श्री रामानन्द सरपंच, धाँधवा, पिलानी का परीक्षित।

अरक्तस्रावी बवासीर : बीस ग्राम अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े करके दो कप पानी में उबालें। जब एक कप पानी रह जाये तब छान कर पीयें। इससे अरक्तस्रावी बवासीर में चलने वाली खुजली ठीक हो जाती है।

इलायची (CARDAMOM)

अजीर्ण केले का : केला खाने के बाद एक इलायची खायें। इससे केले के कारण किसी प्रकार की हानि, अजीर्ण नहीं होगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दुर्गन्ध : प्याज, लहसुन खाने के बाद इलायची खाने से इनकी गन्ध मुँह से नहीं आती।

छाले (Stomatitis) : एक इलायची पीस कर आधा चम्मच शहद में मिलाकर लगाने से मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं।

मुँह में पानी आना : यदि बोलते समय मुँह में पानी आता हो तो एक डोडा इलायची सेक कर इसके दाने मुँह में रखें। मुँह में पानी नहीं आयेगा।—श्री निर्मल जैन, जयपुर।

घबराहट : एक मोटी इलायची पीस कर एक चम्मच शहद में मिला कर चाटने से घबराहट दूर हो जाती है।

प्यास अधिक लगना : बारह छोटी इलायची के छिलके एक गिलास पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर इसके चार हिस्से करके चार बार हर दो घंटे से पिलायें। प्यास अधिक नहीं लगेगी। अधिक प्यास यदि किसी भी बीमारी में हो तो वह ठीक हो जाती है।

हिचकी : आधा चम्मच बड़ी इलायची के दाने सेक कर दो चम्मच चीनी में मिला कर पीस लें। इसकी आधा-आधा चम्मच हर दो घंटे से पानी से फंकी लें। हिचकी बन्द सो जायेगी।

चिरोंजी

स्वप्नदोष : दस ग्राम चिरोंजी (पंसारी के मिलती है) आधा किलो दूध में उबाल कर सोते समय पीयें। स्वप्नदोष में लाभ होगा।

तालमखाना

तालमखाना सेक कर नमक मसाले डाल कर खाते हैं। पार्टियो में खाया जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बच्चों के दस्त : नवजात शिशु, दूध पीने वाले शिशुओं को दस्त लग जाते हैं। शिशुओं को दस्त माता का दूध नहीं पचने से भी हो जाते हैं। यदि माता के दूध को नहीं पचाने से बच्चे को दस्त हो रहे हों, दवाओं से लाभ नहीं हो तो दस तालमखाने कूट कर 250 ग्राम दूध में डाल कर उबाल कर, चीनी मिला कर रोजाना माँ को पिलायें। इससे शिशु को माँ का दूध पचने लगेगा और दस्त बन्द हो जायेंगे।

राई

प्रकृति : गर्म।

अपच : विवाह, पार्टी आदि में स्वादवश ज्यादा खा लेने से भोजन नहीं पचता है। इसका अनुभूत उपाय है, एक चम्मच साबुत राई की पानी से फंकी ले। अजीर्ण सम्बन्धी सभी कष्ट दूर हो जायेंगे। —दत्तात्रय गो. कुलकर्णी, 27 शिवशक्ति नगर, इन्दौर।

अल्परज, कष्टरज : चार चम्मच पिसी हुई राई को पानी में उबाल कर उसमें कपड़ा भिगो कर पेट का सेक करें। इससे मासिक स्राव खुल कर आता है, मासिक स्राव में दर्द हो तो वह भी ठीक हो जाता है।

तेजपात

लेटिन नाम Cinamomum tamala Nees & Eberm.

मधुमेह : तेजपात पंसारी के मिलती है। इसके पत्ते गर्म मसाले में डाल कर प्रायः घर-घर में काम में लिए जाते हैं। तेजपात के पत्तों को पीस कर चूर्ण(Powder) बनालें। इसकी एक चम्मच नित्य तीन बार पानी से मधुमेह के रोगी को देने से शीघ्र लाभ होता है। रक्त शर्करा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शीघ्र घट जाती है। मधुमेह के रोगियों के लिए यह उपयोगी है।— हिन्दुस्तान 21–2–1983.

नाग केसर

बाँझपन : मासिक धर्म बन्द होने के बाद तीन दिन तक पिसी हुई नाग केसर एक चम्मच, दो चम्मच शहद में मिला कर नित्य चाटने से स्त्री गर्भवती हो जाती है।

प्याज (ONION)

बवासीर (रक्त स्रावी अर्श) Bleeding Piles : आधा कप प्याज का रस, दो चम्मच पिसी हुई मिश्री, आधा कप पानी मिला कर दो बार नित्य पीने से बवासीर में रक्त (खून) गिरना बन्द हो जाता है।

खट्टी डकारें, खाँसी : प्याज को उबाल कर या गर्म राख में सेक कर खाने से ठीक होती है।

पित्ती दोष में प्याज खाने से लाभ होता है।

अनिद्रा (Insomnia) : (नयी दिल्ली, 29 मई 1982, यूनी-वार्त्ता) : उदयपुर होम साइंस के सहायक प्रो. एस. आर. केली के अनुसार कच्ची, उबली या भुनी हुई प्याज खाने से अनिद्रा दूर होती है। अच्छी नींद आती है। प्याज टी. बी, सर्दी, सांस की तकलीफ, दाँत दर्द में लाभदायक है।

सफेद प्याज लाल प्याज की अपेक्षा ज्यादा लाभदायक है।

फोड़े (Abscess) : प्याज और नमक पीस कर फोड़े पर लगाने से लाभ होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गंध : प्याज खाने के बाद गुड़ खायें या पान खायें, इससे प्याज की गन्ध मुँह से दूसरों को प्रतीत नहीं होगी।

रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) चाहे उच्च हो या निम्न प्याज के सेवन से शरीर में व्याप्त विजातीय पदार्थ पेशाब से निकल कर रक्तचाप ठीक हो जाता है।

दस्त, अजीर्ण : चार चम्मच प्याज का रस इतना ही पानी और स्वाद के अनुसार नमक मिला कर भोजन के बाद पीयें। खाना शीघ्र पच जायेगा। अजीर्ण (अपच) नहीं होगी। यदि दस्त लगे हों तो इस प्रकार तैयार किये गये प्याज के रस में नमक नही मिलायें। यह रस तीन बार नित्य पीयें, दस्त बन्द हो जायेंगे।

गैस-दस बूंद लहसुन का रस, प्याज और अदरक का रस एक-एक चम्मच, दो चम्मच शहद और इतना ही पानी मिला कर पीयें। आफरा ठीक हो जायेगा।

जलना : प्याज पीस कर जले हुए स्थान पर लेप करें। जब तक ठीक नहीं हो नित्य लगायें। जला हुआ ठीक हो जायेगा

दस्त : एक प्याज काट कर दही में मिला कर खाने से दस्त बन्द जाते हैं।

फ्लू : एक चम्पच प्याज का रस एक चम्मच शहद में मिला कर चार बार नित्य चाटें। फ्लू ठीक हो जायेगा।

रक्तशोधक : (1) प्याज का रस चौथाई कप और एक नीबू का रस मिला कर दस दिन नित्य पीने से रक्तविकार दूर होकर रक्तशुद्ध होता है। (2) इसी प्रकार प्याज के रस में शहद मिला कर पीने से रक्त साफ होता है।

कब्ज : एक कच्चे प्याज को काट कर नीबू निचोड़ कर नित्य खाने से कब्ज दूर हो जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शक्तिवर्धक : दो चम्मच प्याज के रस में जरासा गुड़ घोल कर एक बार नित्य पिलाना बच्चों के लिए शक्तिप्रद है।

कूकर खाँसी हो तो दो चम्मच प्याज का रस दों चम्मच पानी में मिला कर नित्य दो बार पिलाने से लाभ होता है।

अजीर्ण : तीन चम्मच प्याज के रस में स्वादनुसार नमक डाल कर पीयें।

खाँसी होने पर नित्य दो बार प्याज खाने से लाभ होता है।

गठिया होने पर प्याज का रस पीने से लाभ होता है।

गुर्दे के रोगों में नित्य कच्चा प्याज खाना लाभकारी है।

खुजली : सरसों का तेल और प्याज का रस समान मात्रा में मिला कर मालिश करने से खुजली मिट जाती है।

जमजूँ : दो चम्मच प्याज का रस, जरासा कपूर और बाजरे के बराबर रसौत मिला कर जमजूँओं पर मालिश करें। जमजूँये नष्ट हो जायेंगी।

गुहेरी (Stye) ; नित्य चार बार अंगुली से गुहेरी पर प्याज का रस लगाने से गुहेरी ठीक हो जाती है।

घाव : प्याज की पुल्टिस घी में बना कर लगाने से लाभ होता है।

खुजली : एक भाग प्याज का रस, दो भाग नारियल या सरसों के तेल में मिला कर मालिश करने से खुजली मिट जाती है।

चोट : एक चम्मच पिसी हुई हल्दी दो चम्मच प्याज के रस में मिला कर कपड़े में इसकी पोटली बांध कर सरसों के गर्म तेल में डुबो कर चोट ग्रस्त अंग का सेक करें। फिर इसे चोट वाली जगह लेप करके वह कपड़ा भी लपेट दें, रुई लगा कर पट्टी बांध दें। दो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चम्मच प्याज का रस और एक चम्मच शहद मिला कर दो बार नित्य चाटें। चोट का दर्द, सूजन ठीक हो जायेगी।

सीने का दर्द कहीं भी हो प्याज पीस कर जरासा घी डाल कर गर्म करके दर्द वाली जगह लेप करके रुई लगा कर पट्टी बांध दें। दर्द दूर हो जायेगा।

संक्रामक रोग जैसे फ्लू, टी. बी. आदि से बचने के लिए प्याज नित्य खायें।

जलोदर : एक मोटे प्याज पर गीली मिट्टी का लेप कर भोभल में सेक कर नित्य तीन बार खिलायें। जलोदर में लाभ होगा।

यकृत, तिल्ली के रोगों में कच्चे प्याज की चटनी नित्य दो बार खाने से लाभ होता है।

जुएं : प्याज के रस से बालों को तर करके दस मिनट बाद सिर धोयें। जुएं नष्ट हो जायेंगी।

टॉन्सिलाइटिस में प्याज का रस दो चम्मच एक गिलास गर्म पानी में मिला कर गरारे करने से लाभ होता है।

दमा : तीन चम्मच प्याज का रस, तीन चम्मच शहद में मिला कर नित्य प्रातः सूरज उगने से पहले दो माह चाटने से दमा ठीक हो जाता है।

दस्तों से कमजोरी आ गई हो तो तीन चम्मच प्याज का रस आधा कप पानी में मिला कर स्वादनुसार नमक मिला कर पिलाने से कमजोरी शीघ्र दूर हो जाती है।

दाद : प्याज के बीज नीबू के रस में पीस कर नित्य दो बार दाद पर लम्बे समय एक दो माह लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

श्वेत प्रदर : सुबह, शाम दो बार दो चम्मच प्याज का रस और दो चम्मच शहद मिला कर पीयें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पायोरिया : प्याज के रस से कुल्ला करने से पायोरिया में लाभ होता है।

पसीना बदबूदार आता हो तो नित्य भोजन के साथ कच्चा प्याज खायें।

स्वर भंग होने पर प्याज खायें तथा प्याज का रस दो चम्मच एक गिलास पानी में मिला कर दो बार गरारे करें।

कोलेस्ट्रोल : भोजन में नित्य कच्चा प्याज खाने से कोलेस्ट्रोल नहीं बढ़ता।

कपूर (CAMPHOR)

स्वप्नदोष : दो ग्रेन कपूर, एक चम्मच चीनी दोनों पीस कर नित्य सोते समय फंकी लेते रहने से स्वप्न दोष होना बन्द हो जाता है।

गले में खुजली हो तो कपूर का छोटा सा टुकड़ा चूसें।

फरास : सौ ग्राम नारियल के तेल में तीन ग्राम पिसा हुआ कपूर मिला कर नित्य बालों में लगायें। फरास नहीं जमेगी। इससे पहले बालों को दही में नीबू मिला कर धोलें।

सिर दर्द हो तो कपूर सूंघें।

गर्भाशय में दर्द हो तो कपूर को घी में मिला कर नाभि के नीचे मलें तथा आधा चम्मच चीनी में मूंग की दाल के बराबर कपूर का टुकड़ा मिला कर खायें।

बदहजमी (अपच) एवं मानसिक तनाव से दिल धड़कने लगे तो समान मात्रा में कपूर और हींग की छोटी-छोटी गोलियाँ बनाकर एक-एक गोली तीन बार नित्य ठंडे पानी से लें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कॉफी

पेप्टिक अल्सर : कॉफी पीने पर यह पेट के रसों के साथ मिल कर हाइड्रोक्लोरिक एसिड अधिक बनाती है। इससे पेप्टिक अल्सर बन जाता है। अतः पेप्टिक अल्सर वालों को कॉफी नहीं पीनी चाहिए।

दिल धड़कना एवं रक्तचाप काफी पीने से बढ़ते हैं। इसलिए यह नहीं पीयें।

सोड़ा

भूख नहीं लगती हो तो एक चम्मच खाने का सोड़ा गर्म पानी में मिला कर पीयें। यह वर्षा के मौसम में ज्यादा लाभदायक है।

टॉन्सिलाइटिस : खाने का सोड़ा, नमक और फिटकरी समान मात्रा में पीस कर मिला लें। इसकी आधा चम्मच एक गिलास गर्म पानी में मिला कर नित्य तीन बार गरारे करें। गला साफ रखें।

ग्लिसरीन (GLYCERINE)

दुरारोग्य रक्तस्वल्पता में विशुद्ध ग्लिसरीन एक चाय-चम्मच नित्य तीन बार एक चम्मच नीम्बू के रस में जरासा पानी मिला कर पीयें।

—बोरिक मेटेरिया मेडिका।

जूतों से छाले होने पर ग्लिसरीन लगाने से लाभ होता है।

थकावट होने पर पैरों पर ग्लिसरीन की मालिश करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वैसलीन

एड़िया फटना : चार चम्मच वैसलीन में दो चम्मच बोरिक पाउडर और पाँच बूंद नीबू का रस मिला कर फटी हुई एड़ियों पर लगाने से लाभ होता है।

मिट्टी का तेल

बवासीर : टट्टी जाने के बाद पानी में थोड़ा सा मिट्टी का तेल मिला कर गुदा धोने से बवासीर में लाभ होता है।

जामुन

पेचिश में जामुन के रस में चीनी मिला कर खायें।

अपच होने पर जामुन पर नमक लगा कर खायें।

छाले होने पर जामुन खाने से लाभ होता है।

काँख (Armpit) में फुन्सियाँ, दुर्गन्ध हो तो जामुन के पत्तों पर पानी डाल कर पीस कर सुबह, शाम लेप करें।

दाँतों के रोग : यदि आपके दाँतो में दर्द है, रक्त निकलता है, दाँत हिलते हैं, मसूड़े फूलते हैं तो आप 50 ग्राम जामुन के नये मुलायम, कच्चे पत्ते दो गिलास पानी में उबाल कर नित्य दो बार कुल्ले करें।

तरबूज (WATERMELON)

पागलपन : तरबूज के बीज की मींगी हो चम्मच रात को चौथाई

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कप पानी में भिगो दें। इसे पीस कर 30 ग्राम मिश्री, दो चम्मच घी और पाँच पिसी हुई काली मिर्च मिला कर प्रातः खाली पेट खायें। इससे मस्तिष्क की गर्मी निकल जाती है। पागलपन ठीक हो जाता है।

धूम्रपान

यौन शक्तिह्रास : धूम्रपान करने से यौन शक्ति घटती है।—दें० न्याय, अजमेर 3–5–1981.

मकड़ी का जाला

निमोनिया (PNYMONIA) : यदि निमोनिया दूध पीते छोटे बच्चों को हो तो मकड़ी के जाले को देने से ठीक हो जाता है। घरों में एक सफेद रंग का रुपये के बराबर जाला मकड़ी बनाती है। जब किसी बालक को निमोनिया हो तो यह जाला दिवार से उतार लें। अन्दर का भाग रूई या साफ कपड़े से पौछ कर साफ कर लें। जाले के प्रायः अंडे चिपके रहते हैं। उन्हें पूर्णतः साफ कर लें। यह एक जाला माता के दूध में पीस कर बच्चे को तीन बार पिलायें। पहली खुराक से ही बच्चे को आराम आयेगा। तीन खुराक में बिलकुल ठीक हो जायेगा। इसके देने से दस्त आयेगा और पेट साफ हो जायेगा तथा बच्चा ठीक हो जायेगा। अनुभव में आया है कि एक या दो खुराक में ही रोगी पूर्ण ठीक हो जाता है, तीसरी खुराक की आवश्यकता ही नही होती। यह प्रयोग अनेक बार परीक्षित है।

—वैद्यभूषण श्री रामचन्द्र आर्य मुसाफिर, शीतला (चेचक) हर धूप कार्यालय, चन्द्रबावड़ी, अजमेर (राज०)

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आकड़ा

इसका पौधा 4 या 5 फीट लम्बा होता है। जंगल में बहुत मिलता है।

आधे सिर का दर्द यदि सूर्योदय के साथ बढ़ता, घटता हो तो प्रातः सूरज उगने से पहले एक बताशे पर दो बूंद आकड़े के दूध को टपका कर खायें। शीघ्र ही लाभ होगा।

घट्टा (Corn) : आकड़े का दूध और गुड़ समान मात्रा में मिला कर घट्टा (आटण) पर लगाने से घट्टा ठीक हो जाता है।—अमृत सागर

धतूरा

बाला : धतूरे के पत्तों पर तेल लगा कर गर्म करके बाला के ऊपर बांधने से बाला रोग ठीक हो जाता है।

शंख

तुतलाना : समुद्र के किनारे बड़े-बड़े शंख मिलते हैं जो मंदिरों में पूजा में काम आते हैं, बजाये जाते हैं। शंख को नित्य दो बार पाँच मिनट बजाने से तुतलाना ठीक हो जाता है। जो बच्चे हकलाते, तुतलाते हैं, लम्बे समय तक नित्य शंख बजाया करें।

नीम (MARGOSA)

लेटिन नाम एजाडिरेक्टा इन्डिका (AZADIRACHTA INDICA Syn Melia azadirachta).

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खाज, खुजली, दाद पर नीम के पत्तों को पीस कर मलें। एक घंटा लगा रहने के बाद धोयें।

नीम का सेम्पू : नीम की निबोलियों को सुखा कर फोड़ कर मिंगी (बीज) निकाल लें। समान मात्रा में अरीठा मिला कर बहुत बारीक पीस लें। इस पाउडर की दो चम्मच एक गिलास गर्म पानी में घोल कर सिर धोयें। इससे जूँ, लीकें, सिर की दुर्गन्ध नष्ट हो जायेगी। बाल काले और मुलायम होंगे।—डॉ. ललित कुमार सोनी।

दाद (ECZEMA) : नीम की एक गीली लकड़ी लें। इस लकड़ी को जलायें। जलाने पर इसमें से आस पास से पानी निकलेगा। इस पानी को दाद पर लगायें। दाद ठीक हो जायेगा।

कब्ज : कब्ज दूर करने तथा रक्तविकार के लिए पकी हुई दस निबोली नित्य चूसें।

निद्रा : नीम के नीचे सोने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

फोड़े, फुन्सी : मार्च, अप्रेल में 15 दिन भूखे पेट नीम की नई लाल कोपलें सैंधा नमक के साथ पीस कर खायें। रक्त साफ होकर फोड़े, फुन्सी नहीं होंगे।

खसरा : खसरा के रोगी के बिस्तर पर नित्य नीम की पत्तियाँ रखें। यह रोगी की अन्दरूनी गर्मी को शान्त कर आराम देती है।

सर्प दंश : साँप के काटने पर नीम की पत्ती खानी चाहिए, इससे नींद नहीं आती व यह जहर भी हर लेती हैं।

मासिक धर्म, दाँत दर्द : नीम की कोंपलें पानी में उबाल कर पीयें। इससे दाँत दर्द में आराम होता है। यह पानी मासिक धर्म की अनियमितताओं में भी लाभदायक है।

कुष्ट : नीम के तेल की मालिश करने से कुष्ठ रोग में लाभ होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सफेद दाग : नीम की पत्ती, निबोली और फूल (सभी सूखे हुए) समान मात्रा में मिलाकर पीस कर दिन में एक बार एक चम्मच फंकी लें। साथ में मावली वापची (पिसी हुई) आधा चम्मच ठंडे पानी से लें। इससे सफेद दाग में काफी लाभ मिलता है।

अर्धांगघात (HAMIPLEGIA) : जहाँ-जहाँ सुन्नता हो, वहाँ नीम के तेल की नित्य तीन सप्ताह मालिश करें।

आँखों की सूजन : आँखों पर सूजन आने के अनेक कारण होते हैं। यदि सूजन गर्मी, आँखे दुखने, गन्दे स्पर्श के कारण आई हो तो नीम की 15 हरी पत्तियाँ एक गिलास पानी में उबाल कर आधा चम्मच फिटकरी मिला कर पानी छान लें। इस गर्म पानी से आँखों का तीन बार सेक करें। इससे आँखों की सूजन, खुजली ठीक हो जायेगी।

गठिया, जलना : नीम के नये ताजा पत्ते, लाल-लाल कोंपले साठ ग्राम, 250 ग्राम उबलते हुए सरसों के तेल में डालें। तेल में कोंपले जब काली हो जाय तब तेल को छान लें। ध्यान रखें कि कोंपलें जल कर राख नहीं हों। इस तेल को लगाने से जला हुआ और गठिया ठीक हो जाती है।

आतशक (Syphlis) : नीम का तेल एक चम्मच नित्य पीयें तथा गुप्तांगों पर लगायें। आतशक दो सप्ताह में ठीक हो जायेगा।

सिर दर्द आधे सिर का : यदि आधे सिर का दर्द सूर्योदय से आरम्भ होकर सूर्यास्त के साथ समाप्त होता हो तो 15 नीम की गहरी हरी पत्ती, 5 काली मिर्च और 30 चावल सब पीस कर, सूर्य उगने से पहले इसे सूंघें। आधे सिर का दर्द ठीक हो जायेगा।

आँव आना : यदि मल के साथ आँव आती हो तो नीम की हरी पत्तियों को धोकर छाया में सुखा ल। फिर पीस लें। इसकी आधा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चम्मच सुबह, शाम खाने के बाद दो बार ठंडे पानी से फंकी लें। कुछ दिन लेते रहने से आँव आना बन्द हो जायेगा।

कब्ज : बीस पत्ती नीम की पीस कर एक गिलास पानी में मिलालें। प्रातः सूरज उगने से पहले इससे एक कुल्ला करके यह सारा पानी पी जायें। पाँच मिनट टहल कर टट्टी जायें। दस्त साफ आयेगा। कब्ज नहीं रहेगी।

नीम की प्रकृति : नीम का प्रभाव ठंडक देने वाला है। इसकी क्रिया गर्म और तेज होती है।

कनफेड़ (Mumps) : नीम की चार कच्ची निबोली सुबह, शाम दो बार नित्य चबाने से लाभ होता है।

कुष्ट (Leprosy) : हर रूप में नीम का अधिकाधिक उपयोग करना कुष्ट रोग निवारण में सहायक है। रोगी को नीम की छाया में रखें। नीम के तेल की मालिश, नीम की पत्तियों का रस चार चम्मच सुबह, शाम दो बार पीना, नित्य ताजा नीम की पत्तियाँ बिस्तर में बिछाना, नीम की पत्ती उबाल कर या पानी में नीम की पत्ती का रस मिला कर स्नान करना आदि जिस किसी प्रकार भी नीम का अधिकाधिक उपयोग हो सके नित्य लम्बे समय तक करते रहें।

खुजली : नीम और मेंहदी की 50–50 पत्तियाँ ताजा हरी, 60 ग्राम नारियल के तेल में उबाल कर छान कर इसकी मालिश करें। नीम और मेंहदी के इतने ही पत्तों का रस निकाल कर सुबह, शाम पीयें।

गंज (Alopecia) : यदि सिर में जगह-जगह बाल उड़ कर चकत्ते हो गयें हैं तो नित्य उन चकत्तों पर नीम के तेल की मालिश करें। दो-तीन माह मालिश करने पर बाल उग आयेंगे।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गले में दर्द : गला दुःखता है, जलन होती है, कफ जमा हुआ लगता है तो दो चम्मच नीम की पत्तियों का रस, एक गिलास गर्म पानी, आधा चम्मच शहद मिला कर नित्य दो बार गरारे करें।

गृध्रसी (Sciatica) : बकायन (महानीम) के पत्तों का रस दो चम्मच एक कप पानी में मिला कर नित्य दो बार कुछ दिन पिलायें। बकायन की छाल पीस कर दुःखती हुई जगह मालिश करें।

घाव : दो चम्मच नीम की पत्तियों का रस, दो चम्मच सरसों का तेल चार चम्मच पानी में उबालें। जब सारा पानी जल कर केवल तेल ही रह जाये तब ठंडा करके छान लें। इसे घावों पर लगायें, पट्टी बांधें। घाव भर कर ठीक हो जायेंगे।

मुँहासे : यदि चेहरे पर मुँहासों के निशान, धब्बे हों तो निबोली की मिंगी पीस कर नित्य चेहरे पर लेप करें। कुछ सप्ताहों में चेहरा सुन्दर साफ हो जायेगा।

जूते काटे के घाव होने पर नीम का तेल लगायें और नीम की की पत्तियों की बारीक राख घावों पर भुरकायें।

यकृत रोग : 30 ग्राम नीम के पत्ते एक गिलास पानी में तेज उबाल कर 5 चम्मच पानी हर तीन घंटे से चार बार नित्य पीयें। यकृत सम्बन्धी विकार ठीक हो जायेंगे। मदिरा पीने से बिगड़ा हुआ यकृत इससे शीघ्र ठीक होता है। यह पेय ताकत भी देता है।

दस्त : आठ निबोली की गिरी पीस कर आधा चम्मच शक्कर मिला कर चाट जायें। इस प्रकार तीन खुराक नित्य लेने से दस्त ठीक हो जाते हैं। लम्बे समय तक लेने से पुराने दस्त भी ठीक हो जाते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दीमक : पुस्तकों, कपड़ों, तथा जहाँ भी दीमक लगने की सम्भावना हो नीम के पत्ते रखने से दीमक नहीं लगती।

नकसीर : यदि गर्मी के कारण नकसीर आती हो तो दो चम्मच नीम की पत्तियों का रस आधा कप पानी में मिला कर नित्य दो बार पीने से नकसीर बन्द हो जाती है।

निमोनिया : नीम की पत्तियों का रस हल्का सा गर्म करके सीने पर मालिश करें।

कृमि : नीम की पत्तियों का रस एक चम्मच, शहद एक चम्मच मिला कर नित्य दो बार पीने से कृमि नष्ट हो जाते हैं।

हाथीपांव : हाथीपाँव पर नीम के तेल की मालिश करने से लाभ होता है। सोते समय हाथीपाँव वाला पैर ऊँचा रखें।

मधुमक्खी, बिच्छू काटना : नीम की पत्तियाँ पीस कर लेप करें। नीम की पत्तियाँ चबायें।

मासिकधर्म में रुकावट, कष्टप्रद : नीम के हरे पत्ते सेक कर नाभि के नीचे बांधें। दस पत्ती नीम की तथा जरासा टुकड़ा अदरक का पीस कर गोली बनालें और गर्म पानी से निगल जायें। दर्द दूर होगा, रुकावट दूर होकर मासिक धर्म खुलकर आयेगा।

मोच (Sprain) : नीम की पत्तियाँ और आधी गाँठ हल्दी पीस कर सरसों के तेल में मिला कर गर्म करें। इससे मोच ग्रस्त अंगों को सेक करके इसका लेप करके पट्टी बांधें।

मुँह में बदबू आती हो तो पाँच पत्ती नीम की खाना खाने के बाद चबायें।

पान

लोगों की मान्यता है कि पान खाने से ताजगी मिलती है, भोजन को पचाने में सहायता मिलती है।

CC-0. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Delhi

पित्ती : खाने वाले तीन पान (नागरवेल) और एक चम्मच फिटकरी पानी डाल कर पीस कर पित्ती निकली हुई जगह पर मालिश करने से पित्ती ठीक हो जाती है।

सर्दी : बच्चों को सर्दी लगने पर पान के पत्ते पर तेल लगा कर गर्म करके सीने पर बांधने से लाभ होता है।

खाँसी : दो पान के पत्ते, दस ग्राम अदरक दोनों को कूटें, पीसें। पीसने में दो चम्मच पानी मिलायें। फिर इसे पतले कपड़े में निचोड़ कर एक चम्मच शहद मिला कर चाटें। इस प्रकार सुबह, शाम दो बार लें। खाँसी मिट जायेगी।

फोड़ा : फोड़े पर तेल लगा कर, पान के पत्ते पर भी तेल लगा कर गर्म करके बांधें। इससें फोड़ा ठीक हो जाता है। पान में कीट-नाशक गुण हैं।

मधुर आवाज : पान खाने से गले की आवाज मधुर होती है।

दुर्गन्ध नाशक : घी, तेल में पान के पत्ते डाल कर गर्म करने से उनमें व्याप्त दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है।

उत्तेजक : पान खाने से स्नुओं में उत्तेजना आती है। यह उत्तेजना सुपारी में पाये जाने वाले "ऐरेकोलिन" नामक पदार्थ से मिलती है। पान में लगा चूना इस प्रक्रिया को बढ़ाता है।

मुंह फटना : पान में चूना अधिक लग जाने से मुँह फट जाता है। मुंह फटने पर देशी घी लगायें, पान में कत्था अधिक लगवा कर खायें।

सावधानी : एक दिन में चार पान से अधिक नहीं खायें। यदि

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चार से अधिक पान खाये तो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। दाँतों में अनेक रोग पैदा हो जाते है। अतः पान खा कर मुंह की सफाई नियमित और विशेष रूप से करनी चाहिए। पान नियमित नहीं खाने चाहिए। कुछ दिन नहीं भी खायें। नित्य खाते रहने से इसे खाने की आदत बन जाती है। फिर बिना खाये रह नहीं सकते और लगातार लम्बे समय तक खाते रहने से स्वास्थ्य को हानि होगी। आवश्यकतानुसार और कभी कभी खाने पर इससे स्वास्थ्य अच्छा रहेगा तथा औषधि की तरह ही रोग-निवारण में फल मिलेगा। यो तो पनवाड़ी जैसा पान लगा कर दे, वैसा ही खाना चाहिए। अपनी पसन्द के अनुसार उसमें चीजें डलवानी चाहिए। ध्यान रखें कि सुपारी कम डलवायें। अधिक सुपारी खाने से रक्त की कमी हो जाती है। पान में तम्बाकू खाने से मुंह और गले में कैन्सर हो सकता है।

कैल्शियम (चूना) : तीन पान खाने से दैनिक उपयोग के लिए जितने कैल्शियम की आवश्यकता शरीर को होती है, उसकी पूर्ति हो जाती है। गर्भवती व दूध पिलाने वाली स्त्रियों को कैल्शियम की आवश्यकता होती है जो पान खा कर पूरी की जा सकती है। जिन्हें कैल्शियम की आवश्यकता प्रतीत हो वे सीमित मात्रा में पान खा कर इस कमी को पूरा कर सकते हैं।

पान की पत्ती में मिलने वाला चूना, शरीर को कुछ मात्रा में उपलब्ध नहीं भी होता है। यह आग्जेलिक एसिड के कारण होता है, क्योंकि यह चूने को जज्ब होने में बाधा उपस्थित करती है। पान के साथ अच्छी मात्रा में खाने वाला चूना शरीर में पहुंचता है जो कि सरलता से जज्ब हो जाता है।

पोषक गुण : राष्ट्रीय पोषक संस्थान के अन्तर्गत हुए अनुसंधान

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

के अनुसार 100 ग्राम पान की (खाई जाने वाली) पत्ती में ये पोषक तत्व होते हैं—

प्रोटीन	3·1 ग्राम
चर्बी	0·8 ग्राम
लोहा	7·0 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	6·1 ग्राम
चूना	230 मि० ग्राम
केरोटीन	5760 मि० ग्राम
विटामिन सी	5 मि० ग्राम
नायसिन	0·5 मि० ग्राम
राइबोफ्लेबिन	0·03 मि० ग्राम
थायमिन	0·07 मि० ग्राम
कैलोरी	44

पान में काफी मात्रा में खनिज एवं विटामिन सी भी मिलता है।

अम्लता (Acidity) पान खाने से कम होती है।—उद्यान पत्रिका नवम्बर 1981

सुपारी

दस्त : एक सुपारी के छोटे-छोटे टुकड़े करके एक गिलास पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर छान कर पीयें। ऐसा सुबह, शाम नित्य पीने से मेदा और आँतों की दुर्बलता से होने बाले दस्त बन्द हो जाते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उपदंश : उपदंश में लिंग पर घाव हो जाता है। सुपारी को पानी में घिस कर लेप करने से उपदंश ठीक हो जाता है।

पूड़ी

आधे सिर में दर्द : आधे सिर में दर्द होता हो तो सूर्योदय से पहले घी में बनी हुई पूड़ी और हरी पत्तियों वाली सब्जी खायें। कुछ दिन लगातार खाने से आधे सिर का दर्द ठीक हो जायेगा।

पीपल

यकृत बढ़ना, मलेरिया, श्वास, खाँसी के साथ ज्वर, गीली खाँसी, अपच, भूख न लगना, गैस आदि कोई भी रोग हों तो 15 ग्राम पिसी हुई पीपल (पंसारी के मिलती है), सौ ग्राम शहद में मिला कर रखलें। इसकी आधा चम्मच नित्य चार बार चाटें। लाभ होगा।

पीपल वृक्ष

पीपल का पेड़ बगीचे, मंदिर, धार्मिक स्थानों पर मिलता है। इसके उपयोग नीचे बताये जा रहे हैं :—

सिर दर्द : पीपल के चार कोमल पत्तें मुँह में चबा-चबा कर रस चूसें तथा बाद में पत्तों को थूक दें। इससे सिर दर्द ठीक हो जाता है। इसी प्रकार तीन बार, तीन-तीन घंटे के अन्तर से चूसने पर जुकाम ठीक हो जाती है।

ज्वर ; पीपल वृक्ष की टहनी तोड़ कर उसे चबा-चबा कर रस चूसें और लकड़ी थूक दें। मलेरिया व हर प्रकार का ज्वर उतर जायेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, New Delhi

वीर्यवर्धक : पीपल के लगने वाले फल छाया में सुखा कर पीस कर मैदा की चलनी से छानलें। इसकी चौथाई चम्मच 250 ग्राम गर्म दूध में मिला कर नित्य पीयें। इससे वीर्य बढ़ेगा। नपुन्सकता दूर होगी। इसे यदि बन्ध्या स्त्री सेवन करें, तो सन्तान उत्पन्न होगी। मासिक धर्म के विकार और श्वेतप्रदर ठीक होगा। कब्ज दूर होगा।

दमा, खाँसी : पीपल के सूखे पत्तों को कूट पीस कर छान लें। यह चौथाई चम्मच पाउडर एक चम्मच शहद में मिला कर प्रातः विना कुछ खायें नित्य 15 दिन चाटें। खाँसी, दमा में आराम होगा।

सर्पदंश : पीपल की ताजी हरी टहनी तोड़ कर सर्प दंशित व्यक्ति के कान के पास 15 मिनट रखें। जहर उतर जायेगा। सर्पदंश ग्रस्त व्यक्ति के कान से पीपल की लकड़ी चिपक जाती है। अतः लकड़ी सावधानी से पकड़े रहें।—शुचि-मासिक, बीकानेर अक्टूबर 1982.

पानी (WATER)

मोच, चोट : जब चोट लग जाती है, फिसल कर गिर जाते हैं तो चोट लगे स्थान पर सूजन आ जाती है। दर्द बहुत होता है। चोट लग जाने से रक्तवाहनिया क्षतिग्रस्त हो जाने से सूजन आ जाती है। चोट लगने पर सूजन आने के बाद गर्म सेक नहीं करना चाहिए। गर्म सेक करने से रक्त क्षतिग्रस्त स्थान पर अधिक पहुँचता है जिससे सूजन अधिक बढ़ जाती है। चोट लगने पर ठंडा सेक करना चाहिए। बर्फ या ठंडे पानी से चोट लगे स्थान को सेकना चाहिए। इससे सूजन

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यदि आई हुई हो तो कम हो जाती है तथा और सूजन नहीं आती। चोट लगते ही तुरन्त ठंडा सेक करना चाहिए। चोट ग्रस्त अंग की रक्तनालियों के फटने से नील पड़ जाती है. काला नीला रक्त पैदा हो जाता है। ठंडा सेक करने में नील पड़ने वाली विकृति की अवस्था उत्पन्न नही होती। ठंड से रक्तनलिकाएं सिकुड़ जाती हैं। चोट लगे स्थान की पट्टी बांध कर ऊँचा करके रखना चाहिए। इससे शीघ्र लाभ होता है।

जिस स्थान पर चोट लगी हो उसे बर्फ के पानी में डुबो देना चाहिए। यह सम्भव न हो तो बर्फ या ठंडे पानी में कपड़ा भिगो कर लगायें। प्लास्टिक, पोलीथिन की थैली में बर्फ के टुकड़े भर कर भी सेक करना चाहिए। सेक पन्द्रह मिनट करें तथा प्रथम दस घंटों में हर दो घंटे बाद सेक करते रहें। सेक करते समय यह सावधानी रखें कि बर्फ त्वचा से सीधी न छुयें। बर्फ कपड़े में लपेट कर या पोलिथिन की थैली में लपेट कर लगायें। प्रथम बीस घटों तक ठंडा सेक करें। इसके बाद बारी बारी से (अर्थात पर्यायक्रम Alternately) ठंडा व गर्म, सेक करें। इससे तंतु अवयवों में कठोरपन की अवस्था नहीं आने पाती। यदि चोट लगे अंग ठंडे सेक के फलस्वरूप अकड़ने लगे, कोमलता की कमी होने लगे तो मालिश करें। सेक करने के बाद पट्टी बांध दें। इससे क्षतिग्रस्त अंग को सहारा मिल जाता है, आराम रहता है। इस प्रकार बर्फ या ठंडे पानी के सेक से चोट, मोच को ठीक कर सकते हैं।

पानी की शुद्धता : पानी में तुलसी के पत्ते डाले रखें। इससे पानी शुद्ध रहता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नाई की खुजली (Barbers Itch) : कभी-कभी नाई से दाढ़ी बनवाने पर दाढ़ी में फुँसियाँ हो जाती हैं। मोटे कपड़े की तह करके नित्य दो घंटे इन फुन्सियों पर इसे रखने से ये फुन्सियाँ ठीक हो जाती हैं।

चर्म रोगों से बचाव : कपड़े की पट्टी पानी में भिगो कर निचोड़ कर बच्चे की गर्दन पर लपेट दें और कम्बल ओढ़ा दें। कुछ दिन ऐसा करते रहने से बच्चे को चर्म रोग नहीं होगा।

मलेरिया में तेज बुखार होने पर कुछ समय के अन्तर से बार-बार ठंडे पानी की पट्टी ललाट पर रखने से आराम मिलता है, ताप-मान गिरता है।

जुकाम : गर्म पानी में दोनों पैर रात को सोते समय 5 मिनट डुबोये रखें। इससे जुकाम में लाभ होगा, नींद भी अच्छी आयेगी।

थकावट : गर्म पानी में थोड़ा सा नमक व नींबू निचोड़ कर पैर डुबोये रखें। फिर अंगुलियों पर तेल की मालिश करें, मरोड़ें। इससे थकान शीघ्र दूर होती है।

नेत्रों की निरोगता : भोजन करने के बाद हाथों को पानी से धोकर गीले हाथों की दोनों हथेली आपस में रगड़ कर नेत्रों पर लगायें। इस प्रकार नित्य करते रहने से नेत्रों में कभी भी कोई रोग नहीं होता और यदि कोई रोग हो रहा हो तो दूर हो जाता है।

पेशाब बन्द होने पर रीढ की हड्डी पर गर्म पानी से सेक करने से पेशाब आने लगता है।

बर्फ (ICE)

अलाइयाँ : गर्मी के मौसम में अलाइयों पर बर्फ रगड़ने से

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

झलाइयाँ मिट जाती हैं।

त्वचा का चिकनापन : बर्फ का टुकड़ा कपड़े में लपेट कर चेहरे पर रगड़ने से त्वचा का चिकनापन कम होता है।

बवासीर रक्तस्रावी : बर्फ कूट कर आधा इंच मोटी तह गुदा पर बाँधें। इससे बवासीर से होने वाला रक्तस्राव ठीक हो जाता है।

दाँत दर्द : यदि आप भयानक दाँत दर्द से पीड़ित हैं तो राम-बाण नुस्खा हाजिर है। अंगूठे और तर्जनी (अंगूठे के पास वाली अंगुली Index finger) के बीच एक बर्फ का टुकड़ा पकड़िये। एक्यू-पंचर में इसे हो कू पाइंट कहते हैं। कनाड़ा विश्वविद्यालय के मनो-विश्लेषक डॉ० डोनाल्ड मेलझेक के अनुसार 78% रोगियों को उन्होंने इससे लाभ होते देखा है। सर्दियों से चीनी वासी हो कू पाइन्ट में सुई चुभा कर दाँत और सिर दर्द से छुटकारा पा रहे हैं। डॉ० मेलझेक ने सूई की जगह बर्फ का नया प्रयोग किया है। हो कू पाइन्ट शरीर का ऐसा केन्द्र विन्दु है जो दिमाक को संदेश पहुँचा कर दर्द के सिगनल भेजना बन्द करवा देता।

मालिश

मोटापा घटाना : पैरों की अंगुलियों की नित्य मालिश करने से अनावश्यक चर्बी घट जाती है तथा रक्त संचार बढ़ता है।

स्प्रिट (SPIRIT)

कान बहना : कान साफ करके रूई का फूआ स्प्रिट से स्पर्श करके, निचोड़ कर कान में नित्य लगायें हैं

सफेद गुलाब

पुत्रोत्पत्ति : सफेद गुलाब के फूलों का गुलकन्द बना कर स्त्री

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मासिक धर्म आरम्भ होने से तीन दिन तक नित्य सुबह, शाम दो बार 125 ग्राम यह गुलकन्द एक बार में खायें। इस तरह तीन दिन में 750 ग्राम गुलकन्द खायें। इससे पुत्रोत्पत्ति होगी।

सुहागा (ORAX)

स्वरभंग : सुहागा पीस लें। इसकी चुटकी भर चूसने से बैठी हुई आवाज खुल जाती है।

जुकाम : तवे पर सुहागा सेक कर पीसलें। चुटकी भर एक घूंट गर्म पानी में घोल कर पीयें। ऐसी चार मात्रा नित्य लें। जुकाम इससे ठीक हो जायेगी।

दूध उलटना, पेट फूलना : तवे पर सेका हुआ सुहागा बच्चों को चटाने से लाभ होता है।

दूध (MILK)

लड़का होगा या लड़की : गर्भवती के दूध की कुछ बूंदें चेहरा देखने के काँच पर डालें। फिर उसमें एक जूँ डुबा दें। यदि जूँ दूध में से जीवित निकल कर बाहर आ जाये तो लड़की होगी अन्यथा लड़का होगा। —शुचि, सितम्बर 1978.

आधे सिर का दर्द जो सूर्य के साथ घटता, बढ़ता हो, 250 ग्राम दूध में स्वाद के अनुसार चीनी डाल कर उबालें। फिर दो चम्मच देशी घी डाल कर सूर्योदय से पहले पीयें। कुछ दिन प्रयोग करने से आधे सिर का दर्द ठीक हो जायेगा। अन्य प्रकार के आधे सिर के दर्द में भी इसे काम में ले सकते हैं।

दमा : 250 ग्राम दूध, 250 ग्राम पानी, 12 मुनक्का बीज

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

निकाल कर पीस कर सबकों मिला कर उबालें। जब उबालते उबालते आधा पानी रह जाये तब इसमें पिसी हुई दस काली मिर्च, एक चम्मच मिश्री मिला कर गरमा गरम नित्य एक बार पिलायें। दमा में यह बहुत लाभकारी है।

पोष्टिक : दूध जितना पोष्टिक है, दूध से बनी मिठाइयाँ उतनी पोष्टिक नहीं होती।

बकरी का दूध गाय भैंस के दूध से अच्छा होता है। यह पश्चिमी जर्मनी के वैज्ञानिकों ने शोध के बाद बताया है। —वीर-वाणी 3–6–82.

शक्तिवर्धक : (1) एक गिलास दूध में एक चम्मच देशी घी तथा तीन चम्मच शहद मिला कर नित्य पीया करें। बुढ़ापा शीघ्र नहीं आयेगा। बल, वीर्य और सौन्दर्य में वृद्धि होती रहेगी।

(2) एक गिलास दूध में 15 मुनक्का बीज निकाल कर डाल दें। फिर उबाल कर पीने जैसा ठंडा होने पर एक चम्मच देशी घी और तीन चम्मच शहद डाल कर पीयें। इससे शरीर का वजन बढ़ेगा।

बाल काले करना : दो किलो दूध उबाल कर उसमें सौ ग्राम नील मिला कर दही जमायें। उसे बिलो कर घी निकाल कर लोहे के अमामदस्ते में लोहे की मूसली से इतना रगड़े कि सारा घी काला हो जाये। इस घी को बालों पर लगाने से बाल काले हो जाते हैं।

मूत्रकृच्छ (Dysuria) : दूध में आधा चम्मच चन्दन का एसेन्स (सत्त) डाल कर पीने से मूत्रकृच्छ ठीक हो जाता है।

मूत्र में रुकावट होने पर गर्म दूध में गुड़ डाल कर पीयें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सिरदर्द : दूध 500 ग्राम में साफ गर्म पानी से धुली हुई 50 ग्राम इमली डाल कर एक घंटा भीगने दें, फिर उस दूध को उबालें। जब दूध फट जाये तो छान कर पानी निकाल लें। इस पानी में पिसी हुई मिश्री स्वाद के अनुसार मिला लें और पीयें। इस प्रकार एक सप्ताह नित्य करें। हर प्रकार के सिर दर्द में इससे लाभ होता है।

दही

खुश्की (Dryness) : दही में शक्कर मिला कर खाने से शरीर की खुश्की दूर होती है।

पित्त और धूप से होने वाली शिथिलता, गर्मी के मौसम की बैचेनी दूर करने के लिए दही की लस्सी में सेंधा नमक और भुना हुआ जीरा मिला कर पीयें। इससे ताजगी और स्फूर्ति आयेगी।

धब्बे, मुँहासे : जब त्वचा रूखी काली हो जाये, जगह-जगह दाग, धब्बे, पड़ जायें, मुँहासों से चेहरा कुरूप हो जाये तो चेहरे और शरीर पर उबटन की तरह दही से मालिश करें। फिर पाँच मिनट बाद स्नान करें।

दही का खट्टापन : दही खट्टा हो जाये तो उसे कपड़े में बांध कर लटका दें। पानी टपक कर खट्टापन दूर हो जायेगा।

आँतों की सूजन दूर करने के लिए दही का अधिकाधिक सेवन दिन में कई बार करें। रोटी कम से कम खायें। जब भूख लगे दही खायें।

पेचिश : दो चम्मच ईसबगोल की भूसी मिला कर नित्य तीन बार खायें। पहली खुराक सवेरे भूखे पेट खायें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

छाछ (BUTTER MILK)

पेशाब में रुकावट हो तो छाछ में हरा धनियाँ पीस कर मिला कर पीयें।

यूरिक एसिड नित्य छाछ पीने से नष्ट हो जाती है।

आधे सिर का दर्द : सुबह छाछ में सेंधा नमक मिला कर चावल के साथ खाने से ठीक हो जाता है।

जी मिचलाने पर छाछ में पोदीना मिला कर पीयें।

रक्तस्रावी बवासीर : छाछ में सेंधा नमक और सेक कर पीसा हुआ जीरा मिला कर नित्य एक-एक गिलास चार बार पीयें।

पुराने दस्त : लम्बे समय से दस्त लग रहे हों, तो छाछ में सेंधा नमक, सेका हुआ जीरा, घी में सेकी हुई हींग मिला कर एक-एक गिलास चार बार नित्य पीयें।

पेट के क्षय (T. B.) में छाछ का नित्य सेवन अधिकाधिक मात्रा में करें।

वीर्य वृद्धि : नियमित खाना खाने के बाद छाछ पीने से वीर्य वृद्धि होती है।

घी

घी में पान का पत्ता डाल कर गर्म करें। फिर छान कर रखें। इससे घी बहुत दिनों तक अच्छा रहता है।

घाव : एक कटोरी में देशी घी एक चम्मच डाल कर गर्म करें। इसमें रुई का फूआ पानी में भिगो कर निचोड़ कर डाल दें। फूये का सारा पानी जल जाने के बाद यह फूआ जितना गर्म सहन हो ऐसा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

होंने पर घाव पर रख कर ऊपर पान का पत्ता रख कर पट्टी बांध दें। इस तरह नित्य पट्टी बांधते रहें। घाव भर जायेगा।

बवासीर अरक्तस्रावी : बवासीर में दर्द हो तो गर्म पानी से सेक कर मक्खन लगायें। दर्द दूर हो जायेगा।

नाभि पकना : नाभि पर घी गर्म करके लगायें।

हिचकी : गर्म दूध में घी डाल कर पीने से हिचकी बन्द हो जाती है। —सुश्रुत।

पैरों में जलन : पैरों में घी या मक्खन मल कर आग से तपायें। इससे जलन दूर होगी।

बाला : 50 ग्राम घी गर्म करके एक बार नित्य तीन दिन तक पीने से बाला रोग चला जाता है।

रक्तार्श : एक चम्मच घी में एक चम्मच तिल पीस कर एक बार नित्य खायें।

हर्र (हरीतकी) (CHEBULIC MYROBALAN)

सेवन विधि : हर्र चबाकर खाने से भूख बढ़ती है। पीस कर फंकी लेने से मल साफ आता है। सेक कर खाने से त्रिदोषों को नष्ट करती है। पौष्टिक और शक्तिवर्धक रूप में खाना खाते समय खायें। जुकाम, फ्लू, पाचनशक्ति ठीक करने के लिए खाना खाने के बाद सेवन करें। मात्रा 3 से 8 ग्राम तक एक बार में लें।

सावधानी : गर्म प्रकृति वाले, गर्भवती स्त्रियाँ, दुर्बल व्यक्ति सावधानी से सेवन करें। जरा भी हानि प्रतीत होने लगे तो सेवन तुरन्त बन्द कर दें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हर्र से बनाई गई होम्योपैथिक औषधि टर्मिनेलिया चेबुला (Terminalia Chebula) है।

अंग प्रत्यंग : यह टर्मिनेलिया चेबुला 3 × शक्ति में दाहिने हाथ के त्रिकोण या डेल्टॉयड पेशी के दर्द को दूर करती है।

छाले : छोटी हर्र पानी में घिस कर लगाने से मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं।

अम्लपित्त में छोटी हर्र और मुनक्का पीस कर गोली बना कर सुबह, शाम खाना खाने के बाद खायें।

दीर्घायु : यदि आप लम्बी जिन्दगी जीना चाहते हैं तो छोटी हर्र रात को पानी में भिगो दें। पानी इतना ही डालें कि ये सोंख लें। प्रातः उनको देशी घी में तल कर काँच के बर्तन में रख लें। नित्य एक हर्र सुबह, शाम दो माह खाते रहें। इससे शरीर हृष्ट पुष्ट रहेगा।

कब्ज : छोटी हर्र, सौफ, मिश्री समान भाग पीस कर मिला लें। इसकी एक चम्मच रात को सोते समय पानी से फंकी लें।

कब्ज, गैस : दो छोटी हर्र पानी में सुबह, शाम दो बार नित्य भिगोयें। खाना खाने के बाद इन्हें मुँह में रख कर चूसें। गैस नहीं बनेगी, कब्ज दूर होगी।

पाचन शक्तिवर्धक : 50 ग्राम छोटी हर्र, दस ग्राम पिसा हुआ काला नमक नीबू के रस में दस दिन भीगने दें। नीबू का रस पर्याप्त मात्रा में हो। दस दिन बाद उनको सूखने दें। इसकी एक हर्र नित्य खाने के बाद दो बार खायें। इससे भोजन शीघ्र पचेगा तथा पाचन-शक्ति बढ़ेगी।

गर्मी : हर्र पीस कर समान मात्रा में गुड़ मिला कर मटर के दाने के बराबर गोलियाँ बना लें। नित्य प्रातः गर्मी के मौसम में नाश्ते के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation Chandigarh

बाद दो गोली खा कर पानी पीयें इससे गर्मी के मौसम के प्रभाव से होने वाले विकार नहीं होते।

त्रिफला

उच्च रक्तचाप (Hypertension) : रात को सोते समय एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गर्म पानी से लें। ईश्वर ध्यान और संतोषप्रद मानस बनाते हुए मनोबल बढ़ायें।

तुलसी (BASIL)

जुकाम : जुकाम होने पर एक दो दिन कुछ भी नहीं खायें तो अच्छा है। जब भी प्यास लगे गर्म पानी पीयें। कब्ज हो तो कब्ज दूर करने वाली कोई चीज लें। इसके लिए लेखक की पुस्तक "क्या खायें और क्यों" में कब्ज का पाठ पढ़ें। सामान्यतया जुकाम इसी से ठीक हो जाता है। यदि औषधि की आवश्यकता हो तो निम्न उपयोग करें :—

सेंधा नमक.....चौथाई चम्मच
पिसी हुई सौंठ.....,, ,,
काली मिर्च.....पाँच पिसी हुई
तुलसी के पत्ते.....पन्द्रह

इनको एक गिलास पानी में उबालें। जब उबलते-2 आधा पानी रह जाये तो छान कर रात को सोते समय पीयें। इसके बाद ठंडा पानी न पीयें। जुकाम ठीक हो जायेगा। यह एक दो दिन करने की आवश्यकता हो सकती है।

सूजन : तुलसी के पत्तों का लेप जहाँ सूजन हो वहाँ करने से सूजन में लाभ होता है। यदि दाँत दर्द से जबड़े पर सूजन हो तो वह भी ठीक हो जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सिर दर्द : (1) तीस पत्ते तुलसी के पीस कर एक चम्मच शहद में मिला कर चाटने से सिर दर्द दूर हो जाता है। पुराने रोगी इसे एक, दो माह तक करें। (2) तीस तुलसी के पत्ते, बारह काली मिर्च और एक गाँठ लहसुन को छील कर सबको पीसें। पीसते समय चौथाई चम्मच पानी डाल लें। पिसी हुई लुगदी को पतले कपड़े में लेकर निचोड़ कर रस शीशी में भर लें। इसे जोर से सूंघे। इससे पुराना सिर दर्द ठीक हो जाता है। सिर दर्द में होम्योपैथिक ओषधियाँ लाभदायक है। होम्योपैथिक चिकित्सा के लिए लेखक की पुस्तक "होम्यो. व्यवहारिक चिकित्सा–सार" पढ़ें।

अपच : (1) एक मुट्ठी भर तुलसी के पत्ते, दस ग्राम सौंठ, बीस ग्राम गुड़ सब पीस कर गोलियाँ बनालें। एक-एक गोली नित्य तीन बार खायें। (2) चौथाई चम्मच काला नमक और 50 पत्ती तुलसी पीस कर खा जायें और एक गिलास पानी पीयें। अपच दूर हो जायेगी।

दस्त : चौथाई चम्मच तुलसी के बीज पीस कर दूध में मिला कर पिलाने से दस्त बन्द जाते हैं। तुलसी के बीज दूध के स्थान पर पानी में मिला कर पिलाने से पेचिश ठीक हो जाती है।

अनिद्रा : पाँच पत्ते तुलसी के खायें और सौ पत्ते तकिये के आस पास. फैला दें। तुलसी के इन पत्तों की गन्ध से नींद अच्छी आयेगी।

सिर दर्द आधे सिर में यदि सूरज के साथ घटता बढ़ता हो तो चौथाई चम्मच तुलसी के बीज पीस कर शहद में मिला कर सुबह, शाम दो बार खायें।

कब्ज : (1) 50 पत्ते तुलसी के, जरासा टुकड़ा अदरक, स्वादनुसार काला नमक सब पीस कर चाटें। कब्ज दूर हो जायेगी। टट्टी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

साफ आयेगी। (2) सौ तुलसी के पत्ते, एक चम्मच गुलाबी फिटकरी पीस कर चने के बराबर गोलियाँ बनाकर छाया में सुखालें तथा खाने के बाद एक-एक गोली लें। कब्ज दूर हो जायेगी।

पागलपन : प्रातः मुँह धोकर दस तुलसी के पत्ते नित्य खाने से पागलपन दूर हो जाता है।

कनफेड़ : जरासा सेंधा नमक, आधा नया कोमल एरण्ड का पत्ता और सौ पत्ते तुलसी के पानी डाल कर पीस कर कान के पास सूजी हुई जगह लेप करें। कनफेड़ में लाभ होगा।

चेहरे पर धाग धब्बे, विशेषकर काले दाग : तुलसी के पत्तों पर नीबू निचोड़ कर बारीक पीस कर धब्बों पर नित्य लेप करें।

ज्वर, खाँसी : सौ तुलसी के पत्ते पीस कर दो चम्मच शहद में मिलायें। इसमें एक चम्मच अदरक का रस मिलायें। ये सुबह, शाम दो बार पिलायें। ज्वर, खाँसी में लाभ होगा।

गले में दर्द : तेज बोलने से गले में दर्द हो तो बीस तुलसी के पत्ते पीस कर एक चम्मच शहद मिला कर चाटें।

घुटनों में दर्द : तुलसी के पत्ते आधी मट्टी, एक नया पत्ता एरण्ड का, आधा चम्मच नमक सब पीस कर गर्म करके घुटनों पर दस दिन तक नित्य लेप करें।

यकृत रोग : सौ तुलसी के पत्ते एक गिलास पानी में उबालें। इसका तीसरा भाग रहने पर छान कर शहद मिला कर पिलायें।

क्षय (T. B.) : दस तुलसी के पत्ते 5 काली मिर्च पीस कर शहद में मिला कर नित्य चाटें। T. B. की गाँठे ठीक हो जायेगी।

नाक में फुन्सी, दाँत गलना : सौ पत्ते तुलसी के जरासा पानी डाल कर पीस कर निचोड़ कर रस निकाल लें। इसमें दाल के बराबर कपूर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मिला कर गले हुए, काले, खड्डे हो रहे दाँतों पर रुई से लगायें। छेद में रुई भर दें। गले हुए दाँतों का दर्द ठीक हो जायेगा। नाक में फुन्सी पर लगाने से फुन्सी ठीक हो जायेगी।

दाद : (1) सौ पत्ते तुलसी के चौथाई चम्मच नमक पर आधा नीबू निचोड़ कर पीस कर दाद पर नित्य दो बार लेप करें। (2) सौ पत्ते तुलसी के, 5 कली लहसुन, दोनों को पीस कर दाद पर लेप करें। (3) दाद को साफ करके पहले नीबू का रस लगायें फिर तुलसी की पत्तियों की चटनी का लेप करें। इनमें से कोई सा एक कम से कम 15 दिन प्रयोग करें। दाद ठीक हो जायेगा।

पागलपन, जुकाम, निमोनिया : 15 पत्ते तुलसी के पाँच काली मिर्च दोनों पीस कर एक कप पानी में घोल कर नित्य सुबह, शाम पीयें।

प्यास अधिक : 25 पत्ते तुलसी के पीस कर एक गिलास पानी में घोलें। इसमें स्वादनुसार मिश्री और नीबू निचोड़ लें। इसे पिलाने से किसी भी रोग में यदि प्यास अधिक लग रही हो तो लाभ होता है। प्यास कम लगती है।

पानी लगना : यदि नई जगह जाने पर पानी लग गया हो, उस पानी के पीने से बीमार हों जाते हों तो पानी में 25 पत्ते तुलसी के पड़े रखें। इस पानी को पीने से नये पानी के दुष्प्रभाव नहीं हंगे।

पित्ती : चौथाई चम्मच तुलसी के बीज एक आंवले के मुरब्बे पर डाल कर नित्य दो बार खायें, पित्ती ठीक हो जायेगी।

वंशानुगत रोग : कुछ रोग वंशानुगत आते हैं। पिता को कोई रोग हो तो वह उसके पुत्र को भी हो जाता है। शिशु अवस्था से ही तुलसी की लकड़ी पानी में घिस कर नित्य सदा तिलक लगाते रहने से वंशानुगत रोग बच्चे में उत्पन्न नहीं होंगे।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

श्वेत प्रदर : सौ पत्ते तुलसी के पीस कर 2 चम्मच सहद में मिला कर नित्य दो बार 15 दिन चाटें।

रक्त प्रदर : तुलसी के पत्ते मिश्री के साथ पीस कर चाटें।

फोड़ा, बाल तोड़ : समान मात्रा में तुलसी के पत्ते और पीपल के नये कोमल पत्ते पीस कर फोड़े पर नित्य तीन बार लेप करें।

विद्युत करेन्ट : विद्युत करेन्ट से ग्रस्त व्यक्ति के ललाट, छाती, हथेली व तलुओं पर तुलसी के पत्ते पीस कर मालिश करें।

शीघ्र-पतन : तुलसी की जड़ का छोटा सा टुकड़ा नित्य दो माह चूसें।

हर घर में कम से कम एक तुलसी का पौधा अवश्य लगायें। घर में तुलसी का पौधा होना भी स्वस्थ रहने में लाभदायक है।

शहद (HONEY)

सारे रोगों की औषधि : आधा चम्मच तुलसी के पत्तों का रस, तीन चम्मच शहद में मिला कर पीयें।

आँतों के रोग, मूख, नेत्र तथा चर्म रोगों को दूर करने के लिए तीन चम्मच पिसा हुआ आँवला रात को एक गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः उसे छान कर चार चम्मच शहद मिला कर पीयें।

स्मरण शक्तिवर्धक : दस बादाम रात को भिगो दें। प्रातः छील कर बारीक पीस कर एक गिलास पानी, दो नारंगी का रस और चार चम्मच शहद मिला कर पीयें।

यक्ष्मा (T. B.) : एक कप अनार का रस, एक कप दूध दोनों मिला कर तीन चम्मच शहद मिला कर एक बार नित्य प्रातः पीयें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बिस्तर में पेशाब करना, रात में बार बार पेशाब जाना : चार चम्मच अंकुरित काले तिल, 5 बादाम पीस कर एक चम्मच मक्खन तथा तीन चम्मच शहद मिला कर सुबह, शाम दो बार खाने से लाभ होता है।

चर्म पर काले धब्बे, दाग : एक चम्मच शहद में चौथाई चम्मच नीबू का रस मिला कर काले धब्बों पर लेप करें। एक घंटे बाद धोयें। कुछ सप्ताह में काले दाग मिट जायेंगे।

शहद में नमी को सोखने का गुण है। इससे कीटाणु मर जाते हैं।

कीटाणुनाशक : अमेरीकी वैज्ञानिक डा. ए. वी. स्टूअर्टवेन्ट ने बताया है कि पुराने श्वास रोग और पेचिश में पाये जाने वाले रोगाणु शहद में रखने पर 48 घंटों में मर जाते हैं।

टाइफाइड (आंत्रिक ज्वर) : टाइफाइड के रोगाणु शहद में 120 घंटे रखने से नष्ट हो जाते हैं।

सूजाक : शहद का सेवन करने से सूजाक के रोगियों को लाभ होता है।

चर्म रोग : शहद में पानी मिला कर पीने से अनेक चर्म रोग जैसे खुजली, शरीर पर हल्के दाग, फोड़े, फुंसी मुँहासे ठीक हो जाते हैं। —डॉ० जियाष, वियना।

न्यूमोनियाँ : प्रतिदिन एक चम्मच शहद की मात्रा से प्रारम्भ कर नित्य इसकी मात्रा बढ़ाते जायें। न्यूमोनियाँ ठीक हो जायेगा। राजस्थान पत्रिका, जयपुर, दि० 5–12–1982.

छाले : 15 ग्राम शहद, सौ ग्राम ग्लिसरीन, 40 ग्राम बहुत बारीक पिसा हुआ सुहागा, पाँच ग्राम कपूर मिला कर रखें। मुँह के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

छालों पर इसकी फुरेरी नित्य तीन बार लगायें। छाले ठीक हो जायेंगे।

घाव : शहद और तिल का तेल समान मात्रा में मिला कर रुई के फोहे या कपड़े (Gauze) में भर कर घाव पर पट्टी बांधने से घाव भर जाता है।

दाँत निकलना : जरासा मक्खन और शहद मिला कर नित्य तीन बार मसूड़ों पर लगाने से दाँत सरलता से निकलते हैं।

सर्दी, खाँसी, ज्वर होने पर एक चम्मच शहद में चौथाई चम्मच पिसी हुई पीपल मिला कर तीन बार नित्य खायें।

जुकाम खाँसी : एक चम्मच शहद और चौथाई चम्मच नमक मिला कर, तीन बार नित्य चाटें।

पित्ती : एक चम्मच शहद और एक चम्मच त्रिफला मिला कर सुबह, शाम दो बार खायें। इससे पित्ती ठीक हो जायेगी।

बच्चों के पेट में दर्द हो तो एक गिलास पानी में दो चम्मच सौंफ उबालें। आधा पानी रहने पर स्वादनुसार शहद मिला कर पिलायें। यदि दर्द रह रह कर उठता हो तो पोदीने का रस चार चम्मच और एक चम्मच शहद मिला कर पिलायें। —निर्मल कुमार जैन।

आकड़ा

लेटिन नाम कैलोट्रोपिस जाइगैण्टिया (Calotropis gigantea)। इसी नाम से यह होम्योपैथी में काम में ली जाती हैं।

पेट दर्द, कब्ज, दस्त, तिल्ली, यकृत आदि पेट के सभी रोग, सर्दी, खाँसी, ज्वर : आकड़े की जड़ की छाल पीसी हुई, नोसादर, गेरु, काली मिर्च सभी सामान मात्रा में एक-एक चम्मच लेकर पीस

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लें। इसमें आधा चम्मच कपूर पीस कर मिला लें। इसकी आधी चम्मच गर्म पानी से फंकी लेने से सभी रोगों में लाभ होता है।

दमा कफयुक्त, खाँसी, हिस्टीरिया : चार पत्ता आकड़े का, आठ चम्मच काली मिर्च दोनों को बारीक पीस कर मटर के दाने के बराबर गोलियाँ बना लें। दस दिन तक इसकी एक गोली सुबह, शाम गर्म पानी से लें। दमा में लाभ होगा। —श्री निर्मल जैन, ड्रेस पेलेस, जयपुर—4, (2) धाणी (सिके हुए जौ) आधा कप आकड़े के दूध में 15 दिन भिगो दें। इसके बाद सूखा कर पीस लें। इसकी चौथाई चम्मच एक चम्मच शहद में मिला कर एक बार नित्य चाटें। दमा में लाभ प्रद है। —आकड़ा: स्वामी ओमानन्द सरस्वती। (3) आकड़े के पत्ते का छोटा सा टुकड़ा पान में रख कर नित्य 40 दिन तक खाने से हर प्रकार का दमा, खाँसी ठीक होती है।

यक्ष्मा (टी.बी.) : आंकड़े के दो चम्मच दूध में पिसी हुई हल्दी 200 ग्राम मिला कर पीसें। पीसते पीसते सूख जाने पर शीशी भर कर रख लें। यह पाउडर एक चने के बराबर आधा चम्मच शहद में मिला कर नित्य चार बार चाटें। यक्ष्मा के रोगी तीन माह में ठीक हो जायेंगे। यक्ष्मा में रक्त की उलटी (Haemoptysis) भी ठीक हो जायेगी। यक्ष्मा के असाध्य रोगी भी लाभान्वित होंगे।

गैस : पेट में वायु भर कर गोला सा बन कर दर्द करता है। गर्म दूध में एक चम्मच अदरक का रस डाल कर पीने से लाभ होता है।

मलेरिया : आकड़े के फूल की दो डोडी (बिना खिले फूल) जरा से गुड़ में लपेट कर मलेरिया ज्वर आने से पहले खाने से मलेरिया नहीं चढ़ता।

बाला : तिल का तेल गर्म करके बाला निकलने के स्थान पर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लगायें। आकड़ें का पत्ता गर्म करके उस पर यही तेल लगा कर बांध दें। बाला रोग ठीक हो जायेगा।

जुकाम : जुकाम हो, नाक बन्द हो तो आकड़े के दो चम्मच दूध में दो चम्मच चावल भिगो दें और छाया में पड़ा रहने दें। जब सूख जाये तो पीस कर कपड़े में से छान लें। इसे जरासा सूंघें। नाक छीकें आकर खुल जायेगा, जुकाम ठीक हो जायेगा। रुका हुआ पानी टपकने लगेगा। इसे सूंघने से छीकें अधिक आये तो घी गर्म करके सूंघें।

एड़ियों का दर्द : आकड़े के फूल एक मुट्ठी दो गिलास पानी में रात को उबालें और इसकी भाप से एड़ियों को सेकें। इसके बाद गर्म गर्म फूलों को एड़ियों पर बांध लें। एक सप्ताह नित्य इस प्रकार करते रहने से एड़ियों का दर्द दूर हो जायेगा। शरीर के किसी भी अंग में दर्द हो तो इस प्रयोग से लाभ होगा।

पथरी : आकड़े के दस फूल पीस कर एक गिलास दूध में घोल कर प्रतिदिन सुबह चालीस दिन पीने से पथरी निकल जाती है।

आकड़े के विष का नाशक : आकड़े के पत्ते, फूल या अन्य कोई भाग अधिक सेवन करने से दुष्परिणाम उत्पन्न हो गये हों तो ढाक (प्लाश) के पत्तों को उबाल कर पानी पीने से आकड़े की विषाक्तता दूर हो जाती है। यदि आकड़े का दूध लगाने से घाव हो जायें तो भी इसी पानी से घावों को धोयें।

मिरगी, दमा, ऐंठन (Cramps), रक्त विकार. रक्तचाप आदि में आकड़े के ताजा फूल और काली मिर्च समान मात्रा में मिला कर पीस कर मटर के दाने के बराबर गोलियाँ बना कर सुखा लें। यह एक गोली, चार बार रोजाना पानी से दो महिने लें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गर्मी के मौसम में दिनचर्या

1. गर्मी में प्रातः उगते हुए सूर्य की किरणों में 15 मिनट नंगे बदन नित्य रहें। इसके बाद ठंडे पानी से मल-मल कर घर्षण स्नान करें।

2. आँखें : गर्मी में बार-बार आँखों पर ठंडे पानी के छींटे मारने से आँखें तरोताजा एवं स्वस्थ रहती हैं।

3. गर्मी में भूखे पेट बाहर नहीं जायें। धूप में सिर ढका हुआ रखें।

4. निद्रा : गर्मी में खाना खाने के बाद कुछ देर लेट जायें।

अच्छी नींद के लिए जरूरी बातें

सोने से चार घंटे पहले हल्का भोजन करें। सोने से पूर्व हाथ, पांव, मुंह धोकर, कुछ समय ईश्वर स्मरण कर सोयें। फिर श्वासन करें। बायीं करवट लेकर सोयें।

नींद में खर्राटे

सोते समय जब हम श्वास लेते हैं तो वायु "कागला" (गले में लटकने वाला मांस) से सट कर निकलती है। जब इस वायु के निकलने के लिए पर्याप्त मार्ग नहीं मिलता तो इसके प्रवाह का वेग बढ़ जाता है। इससे श्वास के साथ खर्राटे की ध्वनि होने लगती है।

खर्राटों के कारण : एलर्जी (नाक में सूजन), नाक में खराबी, जीभ मोटी, कृत्रिम दाँतों का सही फिट न होना और अधिक धूम्रपान, मद्यपान, अधिक मात्रा में भोजन करना, वृद्धावस्था आदि कारणों से खर्राटे आते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खर्राटे भरने से कोई हानि नहीं होती और इसे 'रोग' माना भी नहीं जाता। यदि कोई व्यक्ति रात भर खर्राटे भरता है तो दिन में काफी थक जाता है। अनुमान लगाया जाता है कि विश्व की आबादी का 15% और वृद्ध लोगों में 50% व्यक्ति खर्राटे भरते हैं।

खर्राटों से बचने के उपाय : खर्राटों से व्यक्ति अच्छी नींद नहीं ले पाता तथा पास में सोये हुए व्यक्ति को भी अच्छा नहीं लगता। खर्राटों से बचने के लिए मुंह बन्द करके सोयें। पास में अन्य व्यक्ति को सुलाये जो खर्राटे भरने पर उसे जगादे। इस तरह प्रयत्नशील रहने से खर्राटे भरना बन्द हो जाता है। —अभयदूत साप्ताहिक, जोधपुर 29–9–1982.

नेत्रों के लिए भोजन

विटामिन 'ए' : नेत्रों के लिए विटामिन 'ए' बहुत आवश्यक है। इसकी कमी से मंद प्रकाश में कम दिखाई पड़ता है। यदि लम्बे समय तक इसकी कमी रहे तो आंखें सूख-सूखी लगती हैं। पलकें ऐसी कोमल हो जाती हैं कि स्पर्श करते ही दर्द करने लगती हैं। आंखें फूल जाती हैं। आंखों को तेजस्वी रखने हेतु विटामिन 'ए' आवश्यक है। इसके सेवन से नेत्र ज्योति बढ़ती है।

सूर्य स्नान : प्रात; या शाम को कपड़े उतार कर नंगे शरीर पर सूर्य का प्रकाश पड़ना सूर्य स्नान है। सूर्य के प्रकाश में विटामिन "ए" और "डी" मिलते हैं। आंखें बन्द करके सूर्य की ओर मुंह करके बैठें। गर्दन को दायें से बांयें घुमायें। इस प्रकार आंखों का सूर्य स्नान करने से आंखें तेजस्वी एवं निरोग रहती हैं।

नेत्रों के लिए आराम

लगातार कई घंटे पढ़ने या सिलाई करने से आंखें थकी हुई लगती

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हैं। स्वस्थ आंखों के लिए आराम बहुत जरूरी है।

जब भी कोई बारीक काम, कढ़ाई, कसीदाकारी आदि करें, हर आधे घंटे बाद आधे मिनट के लिए काम बन्द कर दें। दोनों आंखों को बन्द करके हथेली के उभरे हुए हिस्से से दबायें। इससे आंखों की मांसपेशियों का तनाव दूर होता है।

दिन में ठण्डे पानी व गुलाब जल के फोहे आंखों पर रख लें। इससे आंखों को ठण्डक मिलती है व थकान दूर होती है।

दोनों आंखों को एक साथ जल्दी जल्दी झपकायें फिर कुछ क्षणों के लिए आंखें मूंद लें। इससे पलकों का भीतरी भाग चुस्त होता है।

दर्पण के सामने अपनी प्रति छाया को आंखों में आखें डाल कर पाँच मिनट तक एक टक देखते रहने से आंखों को आराम मिलता है।

लिखते पढ़ते समय ध्यान रखें कि रोशनी पर्याप्त हो, हल्की चकाचौंध करने वाली रोशनी नहीं हो। तेज धूप से आंखों को बचाएँ व धूप का चश्मा लगाएँ।

मोतियाबिंद (CATARACT)

मोतियाबिंद में काँच (LENS) अपार दर्शक हो जाता है जिससे दृष्टि मंद होने लगती है और धीरे-धीरे दिखना कम होता जाता है। यह अधिकतम बुढ़ापे में होता है। ऐलोपैथी में मोतियाबिंद शल्यक्रिया (OPERATION)से ठीक किया जाता है। शल्यक्रिया के बाद चश्मा दिया जाता है।

बचने के उपाय : आंखों को आराम देने से मोतियाबिन्द में

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लाभ होता है। जब मोतियाबिन्द की प्रारम्भिक अवस्था हो तभी से मोतियाबिन्द से बचने का प्रयत्न करना चाहिए। आंखों को आराम देने के लिए आंखों को अंधकार दर्शन देने चाहिए। इसके लिए आंखों को हथेलियों से ढक कर अंधेरा करके देखें। अंधकार का अनुभव करने, अंधेरे में देखने से आंखों को आराम मिलता है। हर घंटे बाद पांच मिनट इस प्रकार आंखों को आराम दें। मनको विचारशून्य बनाने का प्रयत्न करें। आनन्दमय विचारों में लीन करें। सुबह, शाम सूर्य स्नान करें। नंगे बदन आंखें बन्द करके सूर्य की ओर मुंह करके बैठें। गर्दन को दांये से बाये घुमायें। इस प्रकार नित्य सूर्य स्नान करें।

सब्ज मोतियाबिंद (GLAUCOMA)

सब्ज मोतियाबिंद में पानी भर जाने से आँख का कोया सख्त हो जाता है। आँख धीरे-धीरे जड़ होने लगती है, दृष्टि कमजोर होने लगती है। ब्लब के चारों ओर कई प्रकार के रंग दिखाई देने लगते हैं जो इस रोग के शुरू होने के प्रधान लक्षण हैं। कभी-कभी यह रोग अचानक हो जाता है। व्यक्ति अच्छी आंखों से सोता है, अचानक रात में आंखों में तेज दर्द होने लगता है तथा प्रातः काल तक उसे दिखना बंद हो जाता है। कुछ लोगों की आंखों में धीरे-धीरे पानी भरने लगता है और दोनों आंखें दुधियां रंग की होकर दृष्टि जाती रहती है।

कारण : सब्ज मोतियाबिंद होने के सही कारणों का अभी तक पता नहीं चला है लेकिन पेट की खराबी अपच, गैस इस रोग को उत्पन्न करने का उत्तेजक कारण हैं। अतः पेट को साफ रखना चाहिए तथा अपच, गैस से बचना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उपचार : (1) आंखों में दर्द होने पर गर्म पानी में साफ कपड़ा भिगोकर सेक करें। (2) पानी में जरासा कपूर, गुलाब के पत्ते और नीम के पत्ते डालकर उबालें। फिर सिर पर कपड़ा डाल कर उस भाप से आंखों को सेकें। यह शीघ्र पीड़ा कम करता है।

कच्ची सब्जियाँ और अंकुरित अन्न

कैन्सर : अनेक परीक्षणों के बाद यह निष्कर्ष निकाला गया है कि भोजन में कच्ची सब्जियां और अंकुरित अन्न लेने से कैन्सर जैसे रोग का इलाज हो सकता है। बोस्टन स्थित विश्व स्वास्थ्य संगठन की अध्यक्षा डा० एम० विगमोर ने जो स्वयं आंतों के कैन्सर से पीड़ित रही है, इसी प्रकार का भोजन करके अपने आपको ठीक किया है।

शिशुओं का पौष्टिक भोजन

जब तक बच्चा छः महीने का हो, उसका श्रेष्ठ भोजन माँ का दूध है। यदि माँ के पर्याप्त दूध नहीं हो कि वह बच्चे का पेट भर सके तो माँ को दूध बढ़ाने वाली चीजें खानी चाहिए। होम्योपैथी में दूध बढ़ाने वाली ओषधियाँ लेखक की "होम्योपैथिक व्यवहारिक चिकित्सा-सार" पुस्तक में पढ़ कर देनी चाहिये। जब बच्चे के एक दो दांत आ जायें तब ही उसको खाने की चीजें देना चाहिये।

राष्ट्रीय आहार संस्था, हैदराबाद द्वारा प्रकाशित बुलेटिन में बताया गया पौष्टिक भोजन : खिचड़ी—50 ग्राम चावल, 20 ग्राम छिलके वाली मूंग की दाल, 15 ग्राम पालक। चावल और दाल की खिचड़ी बना लें। पालक अलग उबाल कर पत्तों को निचोड़कर रस निकाल लें। फिर खिचड़ी में पालक का रस मिला कर नमक मिला कर बच्चे को नित्य तीन बार खिलायें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दीर्घजीवी होने के उपाय

1. जर्मनी में एक राष्ट्र व्यापी अभियान चलाया जा रहा है कि दीर्घजीवी होने के लिए कम खाना जरूरी है। सरकारी सूचना में बताया है कि कैन्सर से मरने वालों की अपेक्षा पौष्टिक भोजन से मरने वाले ज्यादा हैं। चेतावनी दी गई है कि अधिक पौष्टिक भोजन, मक्खन, पेस्टी का खाना नही खायें। अंडे, पनीर, चीनी और आलू की मात्रा आधी करदी जाय।—वीरवाणी, जयपुर, 3–7–1981.

2. **प्रकृति के निकट जीवनचर्या :** मनुष्य की आयु की एक सीमा है। जीन्स के अनुसार प्राणी हो या बनस्पति, जितना समय वह पूर्ण विकसित होने में लेता है। उससे पांच-सात गुना आयु की दीर्घता उसे प्राप्त करनी चाहिए। इस हिसाब से औसत मनुष्य 16–18 साल की आयु तक शरीर का पूर्ण विकास प्राप्त कर लेता है। अतः उसकी औसत कुल आयु 80 से 125 वर्ष तक की होनी चाहिये। ऐसी आयु प्राप्त करने की शर्त यही है कि उसकी दैनिक जीवनचर्या प्रकृति के निकटतम रहनी चाहिए। रोग कोई दुर्घटना नहीं है जो अचानक आकर घेर लें। रोग तो प्रकृति से दूर रहने का फल है।

3. **शान्त वातावरण :** तेज शोर, हल्ला, आवाज से सुनने की शक्ति कम होती है। सिर दर्द, पेट खराब, अनिद्रा आदि रोग होते हैं। शान्त वातावरण उत्साह एवं स्फूर्ति देता है।

4. **सक्रियता :** जीवन में प्रगति के लिए स्वस्थ, प्रसन्न एवं सक्रिय रहना चाहिए।

5. बीमारियों से बचने और दीर्घायु तक जीने के लिए सात्विक भोजन एवं कसरत करनी चाहिये। यदि नित्य दस मिनट भी कशरत करें तो शरीर स्वस्थ रहेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

6. उपवास : सप्ताह में एक बार उपवास रखें। उपवास से आंतों में जमा मल की सफाई हो जाती है, रोग बहुत कम होते हैं। जो पूर्ण उपवास नहीं कर सकते वे केवल फल खा कर रहें।

7. खटाई व चटपटे तेज मसाले आंखों के लिए हानिकारक हैं।

8. स्नान ठंडे पानी से करें।

9. प्रसन्न चित्त रहें। ईर्ष्या नहीं करें। हीन भावनाओं को नहीं पनपने दें। अति भोग एवं बुरी आदतों से बचें।

10. भोजन स्वाद, पेट भरने एवं आनन्द के लिए नहीं, बल्कि स्वास्थ्य रक्षा के लिए करें।

स्वस्थ सन्तान

शिशु स्वस्थ जन्में और बढ़ें होने पर भी स्वस्थ रहें, इसके लिए माता पिता को बच्चे के जन्म से पूर्व ही तैयारी करनी होगी। अनचाही सन्तान प्रायः रोगी रहती है। माता पिता की दिनचर्या का प्रभाव उनकी भावी सन्तान पर पड़ता है।

यदि कोई पिता पियक्कड़ है, धूम्रपान करता है, आलसी और उत्साहहीन जीवन व्यतीत करता है, स्वयं रोगी एवं शरीर से कमजोर है तो उसका बच्चा रोगी होगा।

स्वस्थ सन्तानोत्पत्ति हेतु गर्भावस्था से पूर्व ही माता पिता को स्वस्थ जीवन पद्धति से जीवन यापन करना चाहिए। नशीले पदार्थों का सेवन त्याग कर पौष्टिक, भोजन करना चाहिये। माता को गर्भावस्था में पौष्टिक भोजन मिले, इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिये। गर्भवती माता अपने गर्भकाल में हल्का व्यायाम, भ्रमण,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

घर के सामान्य काम करती रहनी चाहिए। सद्विचार, धार्मिक पुस्तकों का अध्ययन, शान्त वातावरण में रहना चाहिए। सबसे महत्वपूर्ण है, गर्भावस्था में यौन संबंधों का त्याग। पूर्ण संयम रखते हुए हर्षोल्लास में गर्भकाल व्यतीत होना चाहिए। इस प्रकार जीवनयापन करने वाला परिवार दीर्घजीवी होगा।

निरोग रहने के लिए निश्चित समय : प्रातः सूर्योदय से पहले उठना, स्नान, भोजन, नींद और शौच जाना, सब निश्चित समय पर करने से रोग नहीं घेरते तथा शरीर स्वस्थ व बलवान रहता है।

असाध्य रोगियों का उपचार

कोई रोग असाध्य नहीं होता। रोग का उपचार करने के सही तरीके, उपयुक्त ओषधियों के ज्ञान की कमी, अनुसंधानों की कमी से रोग को असाध्य बता दिया जाता है। रोगी निम्न उपायों का पालन कर स्वयं ही अपनी असाध्य स्थिति को दूर करता हुआ आनन्द से रह सकता है :—

1. स्वस्थ होने के लिए प्रयत्नशील रहें।

2. पौष्टिक भोजन करें!

3. निराशा को त्याग कर सदा आशावान रहें। दृढ़ इच्छाशक्ति रखें तथा पुरुषार्थी बनें। मनोदशा शान्त, प्रसन्न रखें। अटूट धैर्य के साथ चिकित्सा कराते रहें। बीमार होने पर भी बीमारी का चिन्तन न करें।

4. सदा ध्यान रखें कि रोग होते ही चिकित्सा तुरन्त कराना चालू कर दें जिससे रोग असाध्य स्थिति में पहुँचे ही नहीं।

5. प्राणी को प्रकृति और परमात्मा ने बनाया है। अतः अपने

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आपको प्रकृति और परमात्मा को समर्पित कर दें। परमात्मा सब संकटों से दूर करेगा। विश्वास करें कि ईश्वर सर्वशक्तिमान है। उसकी प्रार्थना से अनहोनी भी होकर रहती है। जो कुछ करें आराम के साथ करें।

स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक

कठोर परिश्रम करने से गति शक्ति और आन्तरिक बल मिलता है। दूध, फल, सब्जियाँ रोटी से क्रियाशील रहने हेतु जिन तत्वों की आवश्यकता होती है, उनकी पूर्ति होती है। हम स्वस्थ रहते हुए उत्साह से कार्य करें, इसके लिए भोजन करने की कला का ज्ञान चाहिये। भोजन भूख लगने पर ही करना चाहिए। यदि भूख नहीं लगती है तो खाना नहीं खायें। भोजन शरीर का निर्माण करता है, शरीर को गतिशील रखता है लेकिन भोजन से जीवनी शक्ति नहीं मिलती। हमारा स्वास्थ्य जीवनी शक्ति की सशक्ता पर निर्भर करता है। जीवनी शक्ति हमारी पवित्र दिनचर्या से सशक्त होती है। सदा सुखी रहने के लिए हमारा प्रथम कार्य है भगवान पर भरोसा, श्रद्धा। रामायण में यही तो बताया है :—

राम भगति मनि उर बस जाके।
दुःख लवलेश न सपनेहु ताके ॥

भगवान पर भरोसा रखने से हमारे में दिव्य शक्ति उत्पन्न होती है जो हमें रोग, चिन्ता और भय से मुक्त रखती है।

भूख लगे तब खायें : हमारा शरीर तो पंच तत्त्व धरती, पानी, अग्नि, वायु और आकाश से बना है। प्रथम चार तत्त्वों से हमारा भोजन बना है। "आकाश" का अर्थ है उपवास, भूखा रहना। धरती से दालें और अनाज बना, पानी से स्टार्च और हरी सब्जियाँ, अग्नि से

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गुदे वाले और रसदार फल तथा वायु से पत्तियाँ-पालक, बथुआ, मैथी, तुलसी, बेल आदि। काम करने से नष्ट होने वाले कोशों का निर्माण हमारे भोजन से होता है और जो मृत कोश, तन्तु शरीर में रहते हैं, उपवास द्वारा निकाल दिये जाते हैं। इसलिए जब अच्छी भूख लगे तब ही खायें अन्यथा उपवास करें। सन्तुलित आहार से भी अधिक उपवास महत्वपूर्ण है।

लम्बे समय तक उपवास करते रहने पर पता लगेगा कि खाने के लिए कितने अन्न भोजन की आवश्यकता है। जितनी भूख हो उसकी पूर्ति से यदि एक कौर, टुकड़ा भी अधिक खाया तो वह जीवनी शक्ति को दुर्बल कर करेगा। जो कुछ हम खाते हैं, उसका $\frac{1}{3}$ भाग हमें जीवित रखता है और शेष $\frac{2}{3}$ भाग डाक्टरों को जीवित रखता है। —श्री हृदय नारायण (योगी)

घूमना : यदि किसी भी प्रकार का व्यायाम नहीं किया तो शरीर अस्वस्थ हो जायेगा। घूमना एक सरल व्यायाम है। निरोग रहने के लिए घूमना जरूरी है। घूमने से शक्ति, बुद्धि, धन और सौभाग्य मिलता है, मस्तिष्क में ताजगी, शरीर में स्फूर्ति रहती है। अतः नित्य घूमने की आदत डालें।

दौड़ : पाप नहीं करना ही पवित्रता है, पुण्यात्मा है। इसी प्रकार यह सोचना कि शरीर में रोग नहीं होना ही स्वस्थता है, मानना उचित नहीं है। स्वस्थता का अर्थ है काम में उत्साह एवं भविष्य में प्राप्त होने वाली उन्नति के प्रति विश्वास। हमारे जीवन की उन्नति और आनन्द हमारे स्वस्थ रहने में है। जो लोग दौड़ लगाते हैं वे उत्तम स्वस्थ के स्वामी होते हैं।

दौड़ना सर्वोत्तम एवं अपने आप में पूर्ण व्यायाम है। दौड़ने में

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

साथी की आवश्यकता नहीं होती। कभी भी, कहीं भी, किसी भी स्थान पर दौड़ सकते हैं। दौड़ने के लिए बहुत कम उपकरणों की आवश्यकता होती है।

कैसे दौड़ें : कपड़े के जूते, पतले और ढीले कपड़े कमीज, नेकर पहन कर दौड़ें। दौड़ने से पहले भोजन नहीं करें। तरल पेय ले सकते हैं। एक गिलास पानी में चीनी, अन्य कोई फल का रस डाल कर पीकर दौड़ें। भूखे पेट नहीं दौड़ें। प्रारम्भ में धीरे-धीरे दौड़ें या तेजी से चलें। इतनी सी तेजी से दोड़े जैसे आपके साथ के व्यक्ति से बात करते जा रहे हों। फिर धीरे-धीरे गति बढ़ायें। प्रारम्भ में 5–10 मिनट दौड़े। धीरे-धीरे समय बढ़ा कर तीस मिनट तक दौड़े। दौड़ते समय सावधानी रखें कि गिर नहीं जायें, पैर नहीं मुड़ जायें, मोच नहीं आ जाये। मल, मूत्र त्याग कर भूखे पेट दौड़ लगायें। यदि खाना खा लिया हो तो खाने के तीन घंटे बाद दौड़ लगायें। धूप में नहीं दौड़े। दौड़ते समय जूते, मौजे पसीने से या पानी से भीग जायें तो बदल दें। गीले जूते. मौजे पहन कर दौड़ने से छाले हो जाते हैं। दौड़ते समय नाश्ते में शहद, नारंगी लेना अच्छा है।

दौड़ने से लाभ : दौड़ने से जाँघों और टाँगों पर प्रभाव पड़ता है जिससे शरीर सुन्दर रहता है। वजन कम होता है। दौड़ने से शरीर और मस्तिष्क दोनों अच्छे रहते हैं। हृदय स्वस्थ रहता है। रक्त में उत्पन्न चर्बी (कोलेस्ट्रोल) और रक्तचाप (Blood Pressure) सामान्य रहता है। दौड़ने से धूम्रपान की आदत छूट जाती है। जीवन में निराशा आने पर खेलने की प्रवृति जागृत होती है। जो लोग नियमित दौड़ते रहते हैं वे लम्बी आय प्राप्त करने पर अपनी आयु के बराबर आयु वालों की अपेक्षा देखने में तीस वर्ष छोटे लगते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अतः जीवन में दौड़ने का व्यायाम अच्छा है। जो लोग दोड़ने में असमर्थता प्रतीत करते हैं, उन्हें घूमना चाहिये।

पोदीना (MINT)

धूप : तेज धूप में चलकर आने के बाद पोदीना पीस कर एक गिलास ठंडे पानी में घोल कर शक्कर डाल कर इस शर्बत को पीने से शान्ति और शरीर को शीतलता मिलती है।

सिर दर्द : पोदीना पीस कर सिर पर लेप करें तथा ऊपर बताया हुआ पोदीने का शर्बत पीयें।

ज्वर : गर्मी में जुकाम खाँसी व ज्वर होने पर पोदीना चाय की तरह उबाल कर स्वाद के अनुसार नमक डाल कर पीने से लाभ होता है।

मासिक धर्म : सूखे पोदीने की चाय पीने से मासिक धर्म की अनियमितता दूर हो जाती है, मस्तिष्क तथा हृदय को बल मिलता है, चक्कर आना बन्द हो जाते हैं।

कृमि : 30 ग्राम पोदीना और दस काली मिर्च पीस कर एक गिलास पानी में घोल कर पीने से पेट के कृमि मर कर निकल जाते हैं।

पेट दर्द और अपच होने पर पोदीना जीरा, हींग, काली मिर्च, नमक डालकर चटनी की तरह पीसें। मात्रा भी जैसे चटनी में लेते हैं, उतनी ही लें। इनकों एक गिलास पानी में उबाल कर पी जायें।

उलटियां में पोदीना पीस कर नीबू निचोड़ कर पानी में घोल कर पीयें।

टॉन्सिल : पोदीना पीस कर गर्म पानी में घोल कर गरारे करने से टान्सिल में लाभ होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नकसीर : यदि धूप, गर्मी से नकसीर आती हो तो नाक में पोदीने के रस की तीन बूंद डालने से रक्तस्राव बन्द हो जाता है।

पेशाब खुल कर नही आता हो तो पोदीना और मिश्री पीस कर एक गिलास ठंडे पानी में मिला कर पीयें।

दाद पर पोदीने की चटनी का लेप करें।

चयापचय (Metabolism)

भोजन से ही हमारा शरीर क्रियाशील रहता है तथा इसका पोषण होता है। शरीर में की वह क्रिया जिससे भोजन जीवित पदार्थों में बदल जाता है उसे चयापचय (Metabolism) कहते हैं। रोगी होने पर चयापचय रुग्ण व विकृति ग्रस्त हो जाता है। रोगों को दूर करने के लिए औषधियों की अपेक्षा शरीर के स्वस्थ पोषण को चिकित्सा का आधार बनाना उचित है क्योंकि शरीर को स्वस्थ बनाने के क्रम में ही शरीर में व्याप्त रोगों की समाप्ति हो जाती है। रोग काल में भोजन शरीर के चयापचन तक पहुँच कर जब शरीर में शोषित हो जाता है तो रोग दूर हो जाते हैं। इस संदर्भ में लेखक की **"शक्तिवर्धक भोजन"** पुस्तक पढ़ना लाभदायक है। भोजन का प्रभाव हमारे रोगों को दूर करने के साथ साथ समस्त क्रिया कलापों को पूरा करता है, चरित्र का निर्माण करता है। शाकाहारी अपराध शील नहीं होते। अपराधों की रोक थाम के लिए शाकाहारी भोजन की आवश्यकता है।

संतुलित आहार द्वारा अखण्ड स्वास्थ्य, युक्ति युक्त उपवास द्वारा अखण्ड शक्ति, विवेकपूर्ण सेवा द्वारा अखण्ड आनन्द, विधिवत ध्यान द्वारा अखण्ड ज्ञान और सर्वभावेन (प्रभुको) आत्म सम्पर्ण द्वारा अखण्ड प्रेम की प्राप्ति की जा सकती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मानसिक भोजन

अनाज, फल और सब्जियाँ खाने से हमारा शरीर बलिष्ठ होता है। हमारे मन को स्वस्थ बनाने के लिए मानसिक भोजन की आवश्यकता है। मानसिक भोजन है धर्माचरण, उत्तम चरित्र एवं भगवान का नाम स्मरण, धार्मिक, आध्यात्मिक ग्रन्थों का अध्ययन। यहाँ डॉ. आर.एन. वर्मा जो विधि (LAW) पढ़ाते रहे हैं लेकिन उनका चरित्र अनुकरणीय है, आध्यात्मिक अध्ययन उच्चकोटी का है, उनके द्वारा संग्रहित महापुरुषों के वचन यहाँ दिये जा रहे हैं। इनके बार बार स्वाध्याय करने से हमें मानसिक भोजन की प्राप्ति होगी और इस मानसिक भोजन से ही सच्चा सुख और शान्ति मिलेगी।

रोगों के कारण और निवारण : अपने दुःख, संताप और रोग काल में नित्य निम्न मानसिक भोजन करें।

महावीर वाणी

प्रत्येक आत्मा स्वतन्त्र है, कोई किसी के अधीन नहीं। आत्मा ही नहीं, प्रत्येक पदार्थ, स्वयं परिणमन शील है, उसके परिणमन में पर पदार्थ का कोई हस्तक्षेप नहीं। पर पदार्थ हमारा उपकार या अपकार करते हैं, यह मान्यता ही मिथ्या और संसार का कारण है।

जीव सुख चाहता है, पर अपने को न पहचानने के कारण दुःखी है।

प्रत्येक प्राणी का जीवन, मरण, दुःख, सुख कर्मोदय से निश्चित समय पर होता रहता है। किसी ने किसी को सुख, दुःख, जीवन, मरण दिया ऐसी मान्यता महा मूर्खता है। —अमृतचन्द्रा चार्य

जो कोई जीव अपनी संसार, वैभव सम्बन्धी वृद्धि चाहता है, उसकी उतनी ही अधोगति होती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जोई जोई देखी वीतराग ने, सोई सोई वीरा होनी रे।
अनहोनी कुछ होनी नाही, काहें होत अधीरा रे ॥

देह धरे का दण्ड है, सब काहू को होय।
ज्ञानी भुगते ज्ञान से, मूरख भुगते रोय ॥—कबीर

जिसे, जहाँ, जिस कारण से, जिस प्रकार से जो वस्तु प्राप्त होनी होती है, उसे वहाँ, उस कारण से, उसी प्रकार, वही वस्तु प्राप्त होती है।

—क्रम बद्ध पर्याय : डॉ. हुक्म चन्द भारिल्ल, जयपुर

Events do not happen, they already exist and are seen on the times machine. —Emersen.

औरों के कल्याण में रहता है जिसका ध्यान।
उसका अपने आपही हो जाता कल्याण ॥

चार वेद षट शास्त्र में बात मिली है दोय।
सुख दीने सुख होत है, दुःख दीने दुःख होत ॥

अष्टादश पुराणेशु व्यासस्य वचनं द्वयम।
परोपकारः पुण्याय, पापाय पर पीड़ाणम ॥

काहू न कोऊ सुख दुःख दाता।
निज कृत कर्म भोग सब भ्राता ॥
सर्व रोग का औषध नाम,
परमेश्वर दे भुल्लियाँ व्यापन सभे रोग।

—गुरू नानक

अच्युतादनन्त गोविन्द नामोच्चारण भेषजात नश्यन्ति सकला रोगाः सत्यम 2 वदाम्यहम्। सब रोगों को दूर करने वाली औषध भगवान का नाम लेना है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मालिक तेरी रजा रहे और तू ही तू रहे।
बाकी न मैं रहूं न मेरी आरजू रहे।।

जैसी तेरी खुशी हो सब नाच तू नचाले।
सब छान बीन करले हर तोर दिल जमाले।।

राजी हैं हम उसी में जिसमें तेरी रज़ा है।
यों यों भी वाह वा है और वो भी वाह वाह है।।

क्षमा करें अपराधी को, करे शत्रु से प्यार।
घृणा करे निज पाप से, सो निश्चय उतरे पार।।

कर्मफल

कर्म प्रधान विश्व रचि राखा।
जो जस करहि सो तस फल चाखा।।

एक राष्ट्र के राजद्रोह का अपराधी भी उसके दण्ड से किसी दूसरे राष्ट्र में भाग जा कर बच सकता है, परन्तु इस संसार के परिपूर्ण राजा, पाप निवारक सच्चे राजा, वरूण का अपराध करके इस संसार के अटल नियमों को भंग करके अर्थात झूठ, द्रोह, हिंसा आदि करके, यदि कोई चाहे कि वह कही भाग जाकर इनके प्राप्तव्य प्रतिफलों से बच जायें तो यह असम्भव है। वरूण राजा के राज्य के बाहर मनुष्य कभी भी नहीं जा सकता।.....वह चाहे कही भी चला जाय, अपना प्राप्तव्य दण्ड उसे ज़रूर भोगना पड़ेगा। अपने किये हुए कर्म के बन्धन से वह कही भी जाकर नहीं छूट सकता। इस दुनिया के राजाओं के गुप्तचर तो हमारे जैसे अज्ञानि मनुष्य ही होते हैं, उन्हें धोखा दिया जा सकता है और वह असंख्य कर्मों के भाजन होते है। परन्तु वरूण राजा के दिव्य गुप्तचरों से मनुष्य कभी नहीं बच सकता। वे सब कुछ जान लेने में समर्थ होते हैं। वे इस ब्रह्माण्ड भर में सर्वत्र व्यापक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

है.... ...अतः हम मनुष्य जब किन्ही ईश्वरीय नियमों का उल्लंघन करते हैं तो उसी क्षण, उसी स्थान पर ये दिव्य वरूण दूत हमें जान लेते हैं, बल्कि हमें अपने अदृश्य पाशों से तत्काल बांध भी लेते हैं, पर हमें कुछ मालूम नहीं होता ।.....वरूण गुप्तचरों का यह कमाल देखों .....नियम भंग होते ही हमें बांध रहे हैं तथा इस तरह बांध रहे हैं कि हमारा वह बंधन (पाश) तब तक नहीं टूटता जब तक कि हम इसके प्रतिफल को भोग नहीं लेते..... हे मनुष्य भाइयों ! यदि हम उस अपने पाप निवारक राजा की इस अटल व्यवस्था को समझ जायें, सचमुच जान जायें, तो इतने से ही हमारे सब पाप निवृत्त हो जायें। —वैदिक विनय प्रथम खण्ड : पं. देव शर्मा पृष्ठ 224–226.

मरते समय नाम स्मरण : मरते समय भगवान को स्मरण करते रहें। परिवार के लोग भी भगवान का स्मरण कराते रहें। गीता में लिखा है—"अन्तकाल में भी मेरा स्मरण करता हुआ जो शरीर को त्याग कर जाता है, वह मेरे साक्षात् स्वरूप को प्राप्त होता है, इसमें कुछ भी संशय नहीं है।"

चिकित्सक

1. सही चिकित्सक वह है जो व्यवहार में विनम्र हो।— हैनीमन।

2. चिकित्सक का दूसरों के लिए जीवित रहना ही उसके कर्त्तव्य का सार है। अपने आपकों मिटा कर भी दूसरों को बचाने के लिए काम करते रहो, धन प्राप्ति या यश की आकांक्षा का त्याग करो। मानव का जीवन बचाओ, रोगों को दूर करो और व्यक्ति को आराम दो, यही तुम्हारा ध्येय है।—कोन ओगेटा, जापान।

3. रोगी को तन्मयता से देखो, न कि उसकी सम्पत्ति या पद को। याद रखो कि वह बीमार है। गरीब की आँखों से टपकने वाली कृतज्ञता

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

के आँसुओं की तुलना अमीर के मुट्ठी भर सोने से करते हुए विचारों तुम्हें क्या चाहिय ?—कोन ओगेटा, जापान ।

4. रात को दिन भर की घटनाओं पर विचार करो । उन पर आपके अनुभव और निरीक्षणों को लिखो ।

5. रोगी के जेब की ओर उससे मिलने वाने धन को मत देखों । सच्चा चिकित्सक रोगी के विषय में ही सोचता रहता है, भले ही रोगी उससे दूर हो । —केन्ट ।

6. शल्यक्रिया (Surgery) चिकित्सक की असमर्थता का अन्तिम उपाय है । जिसे वह ओषधि से ठीक नहीं कर सकता, उसे काटता है । — ऐली जी. जोन्स ।

7. योग्य चिकित्सक के लिए ज्ञान और सहानुभूति मूल आवश्यकतायें हैं ।— एभ. जी सलाघेर ।

शंख

शंख-ध्वनि : सन् 1928 में बर्लिन विश्वविद्यालय ने शंख-ध्वनि पर खोज कर यह सिद्ध किया कि शंख ध्वनि की शब्द-लहरें **वैक्टीरिया (संक्रामक रोग के कीटाणुओं)** को नष्ट करती हैं । प्रति सेकंड 27 घन फुट वायु-शक्ति के जोर से बजाया हुआ शंख 1200 फीट दूरी के वैक्टीरिया को नष्ट करता है और 2600 फीट तक मूर्च्छित कर देता है । शंख-ध्वनि जहाँ तक सुनाई देती है, वहाँ **गर्दनतोड़ ज्वर, कम्प-ज्वर** के कीटाणु भी शंख-ध्वनि से नष्ट हो जाते हैं । **मिरगी, मूर्च्छा, कन्ठमाला और कोढ़** के रोगियों में शंख-ध्वनि की प्रतिक्रिया रोग विनाशक होती है । शिकागो के डॉ० डी ब्राइन ने 13 बहरों को शंख-ध्वनि से ठीक किया था ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शंख-ध्वनि की उपयोगिता को देखते हुए घर-घर में नित्य शंख बजाया जाना चाहिये। रोगियों को शंख-ध्वनि नित्य सुननी चाहिये।

घंटा-ध्वनि

क्षय : अफरीका निवासी घंटा बजा कर जहरीले साँप काटे की चिकित्सा करते हैं। मास्को सैनीटोरियम में घंटा की ध्वनि से क्षय (T.B.) ठीक करने का सफल प्रयोग चल रहा है। घंटा की ध्वनि से क्षय रोग ठीक होता है। इससे अन्य कई शारीरिक कष्ट दूर होते हैं।

सुप्रसव : अभी बजा हुआ घंटा आप पानी से धो डालिये और उस पानी को उस स्त्री को पिला दीजिये, जिस स्त्री को अत्यन्त प्रसव वेदना हो रही हो और प्रसव न होता हो; फिर देखिये-एक घंटे के अंदर ही सारी आपत्तियों को हटा कर सफलतापूर्वक प्रसव हो जाता है।— आदर्श मानव-हृदय, गीताप्रेस, गोरखपुर से साभार।

सिरस

लेटिन नाम एलबिजिया लेबेक (Albizia lebbek).

इसका पेड़ बहुत बड़ा होता है। सड़कों के किनारे, गाँवों में तथा जंगलों में यह पाया जाता है। इसके फूलों में सुगन्ध आती है। इसकी फलियाँ पक कर जब सूखने लगती हैं तो बीज बिखर जाते हैं। जब मौसम में फूल, फलियाँ लगी हों, तब इसके फूल और बीज तथा छाल इकट्ठी करके रखलें। सरलता से मिलने वाले सिरस के छिलके, फूल बीजों से अनेक रोगों को ठीक किया जा सकता है।

सिर दर्द (आधे सिर में) : यदि सिर दर्द सूर्योदय से आरम्भ हो और सूर्य ढलने के साथ कम हो तो सिरस के ताजा पाँच फूल गीले रूमाल में लपेट कर सूर्य उगने से पहले सूंघते रहें। सिर दर्द नहीं होगा। इस प्रकार नित्य एक सप्ताह तक फूल सूंघते रहें।

आधे सिर का दर्द जुकाम बिगड़ने से भी होता है। नजले का पानी जम जाता है और दर्द करता है। जब ये जमा हुआ पानी निकल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जाता है तो आराम मिल जाता है। इसके लिए (1) सिरस के बीज (2) सिरस की छाल (3) सिरस के फूल पीस कर अलग–2 शीशी भर कर रखलें। जब आधे सिर में जुकाम के कारण दर्द हो, विवर प्रदाह (Sinusitis) हो तो बीज या छाल, गुदा कोई भी एक सूंघें। जमा हुआ जुकाम का पानी निकल कर सिर दर्द ठीक हो जायेगा। पिसे हुए फूलों को पानी में गाँद कर लेप करें। जिस ओर दर्द हो उसी नथूने से सूंघे और उसी ओर लेप करें। इन तीनों में से कोई सा एक प्रयोग करें।

उल्टी (Vomiting) : पिसे हुए सिरस के बीज आधा चम्मच एक कप पानी में डाल कर उबाल कर छान लें। इसमें एक चम्मच शहद मिला कर हर आधे घंटे से पीयें। उल्टियाँ बन्द हो जायेगी।

खुजली, दाद (Eczema) : सिरस की छाल को पानी में पीस कर दाद पर नित्य सुबह-शाम दो बार लेप करें। इसके फूलों को पीस कर किसी भी शर्बत में एक चम्मच मिला कर पीयें। इससे रक्त शुद्ध होगा और दाद मिट जायेगा।

कब्ज : कब्ज रहती है, पेट कठोर रहता है तो 30 ग्राम सिरस के बीज, 30 ग्राम हर्र और 10 ग्राम काला नमक सब मिला कर पीस लें। इसकी एक चम्मच शाम को खाना खाने के दो घंटे बाद गर्म पानी से नित्य दस दिन फंकी लें। कब्ज ठीक हो जायेगा।

गला बैठना : सिरस की छाल और हल्दी दोनों पीस कर तेल में सेक कर गले पर लेप करके रुई लगा कर पट्टी बांध कर रात को सोयें। प्रातः गला खुल जायेगा।

पित्ती (Urticeria) : सिरस के फूलों को पानी में पीस कर जहाँ पित्ती निकली हो लेप करें। एक चम्मच पिसे हुए सिरस के फूल एक चम्मच शहद में मिला कर चाटें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जलोदर (Ascitis) : सिरस की छाल को कूट कर इसकी पाँच चम्मच एक गिलास पानी में उबालें। फिर छान कर पिलायें। इस प्रकार सुबह, शाम दो बार नित्य पिलायें। जलोदर में शीघ्र लाभ होगा।

मुख सौन्दर्य : नित्य सिरस के फूलों को पीस कर चेहरे पर लेप करें। चेहरा निखर उठेगा। मुँहासे, दाग, धब्बें सब मिट जायेंगे। यह प्रयोग कम से कम एक महिने करें।

दाँत दर्द : दाँत दर्द करते हो, दाँतों में छेद हो गये हों तो सौ ग्राम सरसों के बीज और चालीस ग्राम काली मिर्च पीस कर बारीक मंजन बनालें तथा नित्य इससे दो बार मंजन करें। दाँत दर्द ठीक हो जायेगा।

दाँत हिलना, दाँतों में ठंडा गर्म लगना : कभी कभी दाँतों में ठंडा पानी या कोई भी गर्म चीज लगने से टीस उठती है, ठंडी गर्म चीज खाना कष्टप्रद हो जाता है। 50 ग्राम सिरस की छाल दो गिलास पानी में उबालें। एक गिलास पानी रहने पर छानकर गर्म-गर्म पानी से कुल्ले करें। ठंडा गर्म लगना ठीक हो जायेगा। हिलते दाँत मजबूत हो जाते हैं। यदि सिरस की छाल पीस कर नित्य मंजन करें तो यह भी लाभदायक है।

मर्दाना शक्ति की कमी, शुक्राणुओं की कमी : सिरस की छाल और फूल समान मात्रा में पीस कर एक महिने तक नित्य एक चम्मच सुबह, शाम गर्म दूध से फंकी लें। वीर्य गाढ़ा हो कर मर्दाना शक्ति बढ़ेगी तथा शुक्राणु बढ़ेंगे।

पीलिया : सिरस की छाल पीस कर दो चम्मच एक सिकोरे में रात को भिगो दें। प्रातः इसे छान कर नित्य भूखे पेट पीयें।

पेशाब बन्द : सिरस के फूल पिसे हुए दो चम्मच, मिश्री दो चम्मच दोनों को पीस कर एक गिलास पानी में घोल कर पीयें। पेशाब खुल कर आयेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बवासीर रक्तस्रावी : सिरस के बीज बहुत बारीक पीस कर तेल में मिला कर चार दिन रखें। फिर इस तेल को गर्म करके छान लें। यह तेल नित्य मस्सों पर लगायें। मस्से सूख कर गिर जायेंगे। सो ग्राम सिरस के बीज और 50 ग्राम मिश्री दोनों बारीक पीस लें। इसकी दो चम्मच नित्य चार बार ठंडे पानी से फंकी लें। बवासीर का रक्तस्राव रुक जायेगा। विस्तार से घरेलु चीजों से बवासीर की चिकित्सा जानने के लिए लेखक की पुस्तक "क्या खायें और क्यों" पढ़ें।

क्रोध से पाचनक्रिया विकृत

हमारे मनो विकारों का प्रभाव पाचन शक्ति पर शीघ्र होता है। क्रोध की उपस्थिति में भूख बन्द हो जाती है। प्रयोगों द्वारा देखा गया है कि एक बिल्ली को स्वादिष्ट भोजन दिया और उसके पेट में छिद्रस्थ नलिका द्वारा पाचक रस निकलता हुआ दिखाई दिया। कुछ देर बाद एक कुत्ते को बिल्ली के सामने खड़ा किया तो उस नलिका से रस आना एक दम बन्द हो गया। कुत्ते को सामने देख बिल्ली क्रोध से घुर्राने लगी, उसके रोंगटे खड़े हो गये। इसका प्रभाव पाचक ग्रन्थियों पर पड़ा, इससे रस का आना बन्द हो गया। इस प्रयोग से यह सिद्ध हुआ कि क्रोध के कारण पाचन क्रिया सुधारना टेढ़ी खीर है। क्रोध छोड़ने पर ही पाचन क्रिया ठीक हो सकती है, यह चिकित्सा करते हुए अनुभव में आया है। अतः भोजन करते समय चित्त प्रसन्न रखें। मानसिक क्षोभ के समय भोजन नहीं करें। प्रसन्न चित्त हो तो पाचक रस अच्छी तरह और पूरे-पूरे पैदा होते हैं। कठोर श्रम करने के बाद कुछ समय विश्राम करके हाथ मुँह धोकर या स्नान करके प्रसन्न मुद्रा में किया गया भोजन हमें स्वस्थ रखेंगा तथा शक्ति देगा। —डॉ० जयनारायण जायसवाल : खाद्य पदार्थों का योग्य-अयोग्य मेल और सूचक आहार शास्त्र।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ओ३म्

राजस्थान होमियो स्टोर्स

ढड्ढा मार्केट, जौहरी बाजार,
जयपुर–302 003 फोन नं० 44010

उपलब्ध पुस्तकें

होम्योपैथी में ज्ञानवर्धन एवं सफल चिकित्सा के लिए गहन अध्ययन
चिन्तन और अनुभवपूर्ण नवीन प्रकाशन

डॉ० गणेश नारायण चौहान द्वारा लिखित पुस्तकें

स्त्री रोगों की चिकित्सा

पृष्ठ 96, साइज 20 × 30/16, मूल्य 7 रु. 50 पै.

इस पुस्तक में स्त्रियों के मासिक धर्म, सफेद पानी, गर्भावस्था, स्तन व गर्भाशय सम्बन्धी प्रायः सभी रोग, रोगों के होने के कारण, रोग लक्षण, बचने के उपाय तथा भोजन एवं होम्योपैथी द्वारा चिकित्सा, तत्काल लाभकारी, अनुभूत औषधियों के विशिष्ट लक्षण और स्मरणीय संकेत दिये हैं। दम्पति के जीवन में पुत्र न होने, बांझपन से छाई निराशा को दूर करने हेतु ऐसे उपाय बताये हैं जिन्हें पति-पत्नी स्वयं प्रयोग में ले सकते हैं। स्त्रियों के स्वास्थ्य रक्षा एवं चिकित्सा हेतु चिकित्सकों के लिए तो यह पुस्तक उपयोगी है ही, हरेक स्त्री भी इसे पढ़ कर अपना सुखमय जीवन बिताने में इसे उपयोगी पायेंगी।

क्या खायें और क्यों

पृष्ठ 202, साइज 20 × 30/16, मूल्य 9 रु०

क्या खायें और क्यों पुस्तक भोजन के द्वारा चिकित्सा का व्यावहारिक रूप है। इसमें 150 से अधिक रोग यथा पेट, आँखों, दाँतों के समस्त रोग, साँस व हृदय के रोग पेशाब सम्बन्धी, बच्चों व बालों के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रोग, यौन रोगों का वर्णन, रोग निदान, होने के कारण, बचने के उपाय और भोज्य पदार्थों से इनकी चिकित्सा ऐसे सरल ढंग से समझाई है कि सीमित साधनों और सामान्य घर में उपलब्ध फल, सब्जी, मसालों से ही चिकित्सा की जा सकती है। यह पुस्तक हर चिकित्सक व सामान्य नागरिक के लिए ज्ञानवर्धक होने के साथ-साथ यों समझिये कि इस मूल्य में घर में ही डाक्टर है।

भोजन के द्वारा चिकित्सा-भाग-१

दसवाँ संस्करण पृ. 280, साइज 20×30/16, मूल्य 12 रु.

भोजन, रोगी और चिकित्सा एक-दूसरे से सम्बन्धित हैं। उचित भोजन की व्यवस्था होने पर रोगी के रोग निवारण में सहायता मिलती है। रोगी द्वारा खाने के लिए पूछे जाने पर रोगी को वे खाद्य पदार्थ बताने चाहिए जो पुष्टिकर हों, साथ ही औषध की तरह ही रोग निवारण में सहायता करें। सुव्यवस्थित भोजन के ज्ञान के लिए यह पुस्तक उपयोगी है। चिकित्सा के सिद्धान्तों को ध्यान में रखते हुए उचित भोजन की व्यवस्था इस पुस्तक में दी है।

शक्तिवर्धक भोजन

साइज 20×30/16, मूल्य 2 रु.

प्रायः हर व्यक्ति यह कहता है कि उसे कमजोरी आ गई है, कोई ताकत की दवा चाहिए। लोग अपना भोजन इस ढंग से खायें कि उससे टॉनिक का लाभ उठा सकें, रोग निरोधक शक्ति बढ़ा सकें, ऐसा शक्तिवर्धक भोजन इस पुस्तक में बताया है। इसे पढ़कर टॉनिकों के स्थान पर भोजन से शक्ति संवर्धन कर सकेंगे।

होम्योपैथिक व्यवहारिक चिकित्सा–सार

द्वितीय संस्करण पृष्ठ 272, मूल्य 8 रु. 50 पैसे

इस पुस्तक के संक्षिप्त कलेवर में बहुत सी उपयोगी बातें, औषधियों

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

के सारभूत लक्षण, दैनिक चिकित्सा में आने वाले रोगों का परिचय और लक्षणानुसार चिकित्सा में प्रयुक्त अनुभूत, बहुपरीक्षित, आशुफलदायी विशिष्ट (स्पेसिफिक), शक्तिवर्धक और प्रशंसित ओषधियों का वर्णन किया गया है। चिकित्सा में रोगी को शीघ्र आराम देने के लिए सहायक उपाय, आकृति से रोग की पहचान, ओषधियों की पर्यायक्रमिकता सम्बन्धित नियम और ओषधियाँ आदि 158 शीर्षकों में विभिन्न रोग व सिद्धान्तों का वर्णन किया गया है। होम्योपैथिक दर्शन, ओषधि और शक्ति आदि का निर्वाचन व प्रयोग, स्वास्थ्य संबंधी अनमोल वचन और नवीनतम ओषधियों का प्रयोग बताया है। इस पुस्तक में अनेक प्रसिद्ध लेखकों की पुस्तकों की उन सारभूत बातों का वर्णन किया है जो चिकित्सा में नित्योपयोगी हैं, जिनका चिकित्सक स्वयं संग्रह किया करते हैं।

पेट के रोगों की होम्यो चिकित्सा

तृतीय संस्करण, पृ. 72 साइज 20 × 30/16, मूल्य 4 रु. 50 पै.

इस पुस्तक में पेट के अनेक रोग जैसे कृमि, डकारें, पीलिया, पेचिस आदि का परिचय, होने के कारण, लक्षणानुसार एवं चिकित्सा में काम आने वाली अनुभूत ओषधियां, आनुषंगिक उपाय, रोगी के लिए उचित भोजन आदि का विवेचन किया गया है। इसे पढ़कर होम्योपैथ्स पेट के रोगियों को सरलता से ठीक कर सकेंगे।

थूजा

द्वितीय संस्करण, पृष्ठ 38, 20 × 30/16, मूल्य 3 रु. 25 पै.

इस पुस्तक में थूजा के सम्बन्ध से उपलब्ध होम्यो साहित्य के सारभूत लक्षण, चिकित्सा में थूजा को प्रयोग करने सम्बन्धी व्यापक, अनुभूत, आशुफलदायक विशिष्ठ लक्षण दिये हैं। साथ ही डॉ. टी. फरगस स्टेवार्ड द्वारा ठीक किये गये 50 रोगियों में पाये गये थूजा के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वे लक्षण दिये हैं जिन्हें पढ़कर थूजा का सही प्रयोग सफलता से कर सकते हैं।

गनपाउडर एज ए वार रेमेडी

द्वितीय संस्करण, साइज 20 × 30/16 मूल्य 1 रु. 50 पै.

गनपाउडर को चर्म रोगों की चिकित्सा में डॉ क्लार्क, डी सेफर्ड बोरिक आदि चिकित्सकों ने प्रधान औषधि बताया है। यह रक्त-विकार को दूर कर पूयजनित चर्म रोगों को शीघ्र ठीक करती है। गनपाउडर के रोग लक्षणों का जितना विस्तार से विवरण इस पुस्तक में डॉ. चौहान ने उपलब्ध कराया है, अन्यत्र नहीं मिलेगा। इसे पढ़कर होम्योपैथ्स चर्म रोगों को सरलता से ठीक कर सकेंगे।

कटि वेदना

इस पुस्तक में कटि वेदना एवं गृध्रसी शूल (Sciatica) की चिकित्सा के लिए अनुभूत एवं विशिष्ट लक्षणों को बताने वाली औषधियों से सफल चिकित्सा का वर्णन किया है। मूल्य 1 रु.

डॉ० कमल किशोर प्रसाद वर्मा द्वारा लिखित पुस्तकें

अर्श (बवासीर, Piles) की होम्योपैथिक चिकित्सा

पृष्ठ सं. 64, साइज 20 × 30/16 मूल्य 2 रु. 50 पैसे

भारत जैसे गर्म देश में बवासीर की बीमारी धड़ल्ले से बढ़ रही है। होम्योपैथिक औषधियों द्वारा यह रोग दूर हो जाता है। प्रस्तुत पुस्तक में विद्वान लेखक ने अर्श (बवासीर) का परिचय, रोगोत्पति के कारण, लक्षण, पथ्य, परहेज, अर्श रोगी क्या खायें और क्यों, प्राकृतिक चिकित्सा तथा भोजन के द्वारा चिकित्सा आदि के पश्चात् लगभग सौ से अधिक होम्योपैथिक औषधियों द्वारा बवासीर की चिकित्सा का वर्णन सरल भाषा में किया है। अर्श (बवासीर Piles) पर अल्प मूल्य में इतनी अच्छी एवं सस्ती पुस्तक अन्यत्र दुर्लभ है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भोजन द्वारा पेट के रोगों की चिकित्सा

तृतीय संस्करण, पृष्ठ 88, साइज 20 × 30/16, मूल्य 7 रु.

पेट का भोजन से गहरा सम्बन्ध है। निरोग रहने के लिए यदि स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन करें एवं पेट ठीक रहे तो जीवन में उत्साह, स्फूर्ति एवं स्वास्थ्य ठीक रहेगा। पेट खाने से बिगड़ता है, रोगग्रस्त होता है और खान-पान ठीक करने से वह ठीक हो जाता है। इस पुस्तक में पेट के सभी रोगों की चिकित्सा खान-पान की चीजों से बताई है, जिसे जन साधारण प्रयोग करके अपने रोगों को दूर कर सकता है तथा उसे किसी प्रकार की हानि नहीं होगी।

गैस्ट्रिक अल्सर की होम्योपैथिक चिकित्सा

पृ. 62, साइज 20 × 30/16, मूल्य 4 रु. 50 पैसे

चिन्ता, मानसिक तनाव, नशीले पदार्थों के सेवन, धूम्रपान आदि से पेट में नाना प्रकार के घाव, दर्द हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में ऑपरेशन की सलाह मिलने पर रोगी भयभीत होकर दुःखमय जीवन व्यतीत करते हैं। इस पुस्तक में ग्रैस्ट्रिक अल्सर का पूर्ण विवेचन किया है तथा चिकित्सा के लिए होम्योपैथिक औषधियों का वर्णन किया है।

काला आजार (Kala-Azar) की होम्योपैथिक चिकित्सा

काला-आजार पर होम्योपैथिक साहित्य में अभी तक बहुत कम लिखा गया है। डॉ. वर्मा जैसे कठोर परिश्रमी, विद्वान होम्योपैथ द्वारा लिखित इस पुस्तक में काला-आजार की उत्पत्ति, कारण, लक्षण, सावधानी एवं रोगी को शीघ्र लाभ हेतु चिकित्सा किस प्रकार की जाए, इसका पूर्ण विवेचन किया गया है। लघु आकार में भी पुस्तक गागर में सागर है। मूल्य 80 पैसे।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सर्प विष द्वारा निर्मित होम्योपैथिक ओषधियों का तुलनात्मक विवेचन

पृष्ठ सं. 75, साइज 20 × 30/16, मूल्य 3 रु.

विभिन्न प्रकार के प्राणघातक एवं कठिन रोगों की अन्तिम घड़ी में शीघ्रातिशीघ्र लाभ हेतु सर्पविष द्वारा निर्मित—'लैकेसिस' 'क्रोटेलस होरीडस', 'नैजा' एवं 'इलेप्स' आदि होम्योपैथिक ओषधियां लाभप्रद होती हैं। प्रस्तुत पुस्तक में उक्त चारों ओषधियों के शारीरिक तुलनात्मक-विवेचन करते हुए लिखा है। पाठक एक बार पढ़कर उसके लक्षणों को भूल नहीं सकते।

होम्यो सेवक

सम्पादक डॉ. सरदार मल जैन

हिन्दी मासिक पत्रिका चन्दा 8 रु. वार्षिक

होम्योपैथी के ज्ञानवर्धक, अध्ययन, अनुभव, अनुसंधानपूर्ण विख्यात होम्योपैथिक डॉक्टरों के लेख, होम्योजगत के समाचार, समय समय पर सरकार द्वारा होम्योपैथी के लिए की जाने वाली गतिविधियों की सूचना, नव प्रकाशित पुस्तकों की समालोचना आदि से भरपूर यह होम्योपैथिक पत्रिका हर होम्योपैथ एवं होम्योपैथी में रुचि रखने वालों के लिए उपयोगी है। इसके ग्राहक बनने से होम्योपैथी का नवीनतम ज्ञान हर महीने मिलता रहेगा।

चिकित्सा में प्रयुक्त हर प्रकार के चुम्बक भी उपलब्ध हैं।

प्राप्ति स्थान :—

राजस्थान होम्यो स्टोर्स

ढड्ढा मार्केट, जौहरी बाजार, जयपुर—302 003

फोन : 44010

होम्योपैथिक, बायोकेमिक पुस्तकों ओषधियों एवं चुम्बकों के विक्रेता

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

होम्योपैथी में ज्ञानवर्धक एवं सफल चिकित्सा [illegible] अध्ययन,
चिन्तन और अनुभवपूर्ण नवीनतम प्रकाश

डॉ० गणेश नारायण चौहान

द्वारा लिखित पुस्तकें

1.	भोजन के द्वारा चिकित्सा भाग 1	1[illegible] रु०
2.	क्या खायें और क्यों	1[illegible] रु०
3.	शक्तिवर्धक भोजन	[illegible] रु०
4.	होम्योपैथिक व्यवहारिक चिकित्सा–सार	[illegible] रु० 50 पैसे
5.	स्त्री रोगों की चिकित्सा	[illegible] रु० 50 पैसे
6.	पेट के रोगों की होम्योपैथिक चिकित्सा	4 रु० 50 पैसे
7.	थूजा	3 रु० 25 पैसे
8.	गन पाउडर एज् ए वार रेमेडी	2 रु०
9.	कटि वेदना	1 रु०

डॉ० के० के० पी० वर्मा

1	पेट के रोगों की भोजन द्वारा चिकित्सा	7 रु०
2.	गेस्ट्रिक अल्सर की होम्यो चिकित्सा	4 रु० 50 पैसे
3.	अर्श-बवासीर की होम्यो चिकित्सा	2 रु० 50 पैसे
4.	सर्प विष द्वारा निर्मित होम्यो औषधियों का तुलनात्मक विवेचन	3 रु०
5.	काला–आजार	80 पैसे

होम्यो सेवक (मासिक पत्रिका) [illegible] रु० वार्षिक चन्दा

राजस्थान होम्यो स्टोर्स

ढड्ढा मार्केट, जौहरी बाजार, जयपुर–302003

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

फोन : 44010

होम्योपैथिक, बायोकेमिक पुस्तकों एवं औषधियों के प्रमुख विक्रेता